МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ЦИФРОВОЙ ФИТНЕС

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Цифровой фитнес» – формирование у бакалавров представления об основных понятиях в области концепции анимационного проектирования, об основных видах и типах анимации, структуре, содержания и особенностях составления анимационных программ, сущности и специфики реализации анимационных программ в сфере услуг.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Цифровой фитнес» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к прохождению дисциплин/практик: «Массовый спорт», «Спортивные игры с методикой преподавания», «Туризм и спортивное ориентирование», «Адаптивный спорт», «Юнифайд-спорт», «Теория и методика ВФСК «ГТО», «Фиджитал спорт», «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта», «Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта», «Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп»; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– особенности системного и критического мышления; логические формы и процедуры;

– психологию личности, механизмы и факторы ее развития; методы самодиагностики развития личности; психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования; психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции;

– методологию практической педагогической деятельности; методические подходы и принципы проектирования углубленного изучения предмета;

– методики и технологии формирования образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения.

Уметь:

– анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения; получать, обрабатывать и анализировать информацию из различных источников; анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации; аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации;

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели;

– моделировать педагогические ситуации; проектировать педагогическое взаимодействие.

Владеть:

– навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода;

– навыками анализа форм активного психолого-педагогического взаимодействия.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту

	организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	
ПК-3. Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес-программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся	ПК-3.1. Знает: принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса. ПК-3.2. Умеет: осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ. ПК-3.3. Имеет опыт: разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок.	05.017 Профессиональный стандарт Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в

образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса (ПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

Уметь:

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ (ПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

Иметь опыт:

– рационального построения процесса физического воспитания; применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (ПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы (81 час.)

Контактная работа 38 час.

Самостоятельная работа 70 час.

Практическая подготовка 44 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	18	69,75
Практические занятия	20	
Зачет	0,25	
Всего	38,25	69,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лб.	Пр.		
1.	Основы цифрового фитнеса	4	2	-	-	15 ПП2	Устный опрос
2.	Использование фитнес-трекеров и смарт-часов	4	2	-	-	15 ПП2	Устный опрос
3.	Применение VR-технологий	4	2	-	-	15 ПП2	Устный опрос
4.	Использование мобильных фитнес-приложений	4	2	-	-	15 ПП2	Устный опрос
5.	Интеграция функциональных упражнений в цифровые программы	4		-	-	16 ПП2	Устный опрос
6.	Методика проведения занятий с использованием цифровых инструментов	4	10	-	20 ПП	24 ПП16	Текущий контроль
ИТОГО			18	-	20 ПП	70 ПП24	зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Занятия лекционного типа

1. Основы цифрового фитнеса.

Понятие «цифровой фитнес» и термины, связанные с технологиями, платформами и методиками, а также с регулированием использования цифровых технологий в сфере фитнеса.

Технологии: Искусственный интеллект (ИИ); Носимые гаджеты (смарт-часы и фитнес-браслеты); Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR).

Платформы: Онлайн-сервисы и приложения для тренировок (WowFit, FitStars, Gymshark Training).

Методики проведения тренировок: Персонализация тренировок, Геймификация, Короткие видео-уроки.

Правовое регулирование в области цифровой трансформации физической культуры и спорта и учёт этических и юридических аспектов.

2. Использование фитнес-трекеров и смарт-часов.

Понятия «фитнес-трекеры» и «смарт-часы». История возникновения трекеров активности. Разновидности фитнес-трекеров. Основные функции стандартного трекера для

тренировок. Дополнительные функции отдельным моделям трекеров для тренировок. Фитнес-браслет и фитнес-часы: общее и отличительное.

3. Применение VR-технологий.

Основные направления применения VR в фитнесе: Игровые тренировки, VR-бокс и боевые искусства, Медитация и йога в VR, Комбинированные системы, Реабилитация после травм, Тактическая подготовка.

Преимущества VR-фитнеса: Повышенная мотивация, Персонализация, Доступность, Разнообразие, Безопасность.

Ограничения и вызовы применения VR в фитнесе: Необходимость оборудования, Технические сложности, Комфорт, Не универсально, Ограниченная эффективность для некоторых целей, Риски для вестибулярного аппарата.

Популярные VR-приложения и платформы: Supernatural, FitXR, Les Mills BodyCombat XR, HOLOFIT, Beat Saber.

4. Использование мобильных фитнес-приложений.

Основные направления использования мобильных фитнес-приложений: Планирование тренировок, Контроль техники, Отслеживание прогресса, Дополнительные функции, Синхронизация с носимыми устройствами, Сообщество.

Плюсы использования мобильных фитнес-приложений: Гибкость, Доступность, Персонализация, Мотивация.

Минусы и риски использования мобильных фитнес-приложений: Риск неправильной техники, Перегрузка, Зависимость, Ограниченность контента, Технические моменты.

Технология выбора и использования мобильных фитнес-приложений.

5. Методика проведения занятий с использованием цифровых инструментов.

Установление целей и конкретизация задач занятий с использованием цифровых инструментов. Выбор инструментария для решения конкретных педагогических задач. Разработка структуры занятий с использованием цифровых инструментов. Организация занимающихся с использованием различных цифровых инструментов. Анализ проведенного занятия с использованием цифровых инструментов и коррекция выявленных недостатков

Занятия семинарского типа

5. Методика проведения занятий с использованием цифровых инструментов.

Методика разработки и проведения занятий с использованием различных цифровых инструментов.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе реализации дисциплины «Цифровой фитнес» используются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление образовательного процесса с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их возможностей и интересов;
- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс;
- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы обучающихся и повышению познавательной активности (дистанционные технологии, мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

–http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.

–http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Цифровой фитнес» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами, методами обучения, методикой проведения учебных занятий, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Цифровой фитнес» используются следующие оценочные средства:

- комплект материалов для опроса, тестирования;
- рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете (шкала оценивания опроса)

Баллы	Критерии оценивания
26-30 баллов Повышенный уровень	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
21-25 баллов Базовый уровень	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
17-20 баллов Пороговый	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в

уровень	определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
менее 17 баллов Ниже порогового уровня	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Результат освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Результат на зачете выставляется по следующей шкале:

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

-основная литература:

1. Белякова, М. Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М. Ю. Белякова, А. Д. Дьяконов // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Том 1. – №3. – С. 133-148.

2. Ермаков, А. В. Цифровая трансформация профессий в отрасли «Физическая культура и спорт» / А. В. Ермаков, Е. Н. Скаржинская, М. А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №3. – С. 6-8.

3. Иванько, А. Ф. Дополненная и виртуальная реальность в образовании / А. Ф. Иванько, М. А. Иванько, М. Б. Бурцева // Молодой ученый. – 2018. – № 37 (223). – С. 11-17. – URL: https://moluch.ru/archive/223/52655/ (дата обращения: 14.12.2023).

- дополнительная литература:

4. Звягина Е. В., Петрушкина Н. П., Латюшин Я. В. Цифровизация результатов самоконтроля как этап подготовки спортсменов и работы тренера в период ограничительных мер (локдауна) // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21. № S2. С. 61–68.

5. Иорданская, Ф. А. Цифровые технологии в мониторинге тренировочных и дистанционных процессов подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 31-44.

6. Ковалев А.А. Педагогический контроль через IT-устройства // Теория и практика физической культуры. 2025. № 6. С. 18–20;

7. Лях М.М. Тренды цифровизации спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2024. № 1. URL: w.sportjournal.ru.

8. Селиванова, Р. С. Цифровая трансформация коммуникационных процессов сферы физической культуры и спорта / С. Р. Селиванова, Н. В. Стеценко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 3 (45). – С. 193-200.

9. Сохин, А. С. Облачные технологии как эффективный способ организации спортивной деятельности / А. С. Сохин, Е. Н. Яшкина // Молодой ученый. – 2020. – № 52 (342). – С. 297-299. – URL: https://moluch.ru/archive/342/77161/ (дата обращения: 12.12.2023).

10. Стеценко, Н. В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н. В. Стеценко, Е. А. Широбакина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22. – № 1 (22). – С. 35-40.

11 Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: http://government.ru/docs/all/131173/ (дата обращения: 30.08.2022).

12. Осипенко Е.В. VR в физическом воспитании // Педагогика. 2025. № 3. С.45–49.

13. Петров П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3. С. 86–87.

14. Усцелемова Н. А. Использование в процессе физического воспитания информационных и «сквозных» технологий как фактор развития самостоятельности обучающихся вуза / Н. А. Усцелемова, О. Р. Кабирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 1 (43). – С. 175-180.

Интернет-ресурсы:

- информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: http://edu.ru/.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: http://pculture.ru/
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: http://www.fizkultura-vsem.ru/
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/physical culture/
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: https://nsportal.ru/
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и

обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: А.И. Замогильнов, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта
«24» апреля 2025 г., протокол № 10

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № ___ от «____» _____ 20___ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е.Хромцов
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике практических занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

• систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

• углубление и расширение теоретических знаний;

• формирование умения использовать справочную литературу;

• формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

• развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

• изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);

• выполнение контрольных работ;

• составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;

• выполнение тестовых заданий;

• подготовка презентаций;

• ответы на контрольные вопросы;

• аннотирование, реферирование, рецензирование текста;

• написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий и др.

Примерная тематика докладов (рефератов)

1. Использование цифровых технологий с целью повышения эффективности тренировок и восстановления спортсменов.
2. Использование цифровых технологий в управлении спортивными сооружениями
3. Использование цифровых технологий при подготовке спортивного анализа

4. Использование цифровых технологий в сфере образования в области физической культуры и спорта
5. Использование цифровых технологий в популяризация здорового образа жизни
6. Онлайн-платформы и мобильные приложения в сфере физической культуре и спорте
7. Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры
8. Характеристика основных технологий в цифровом фитнесе: Искусственный интеллект (ИИ);
9. Характеристика основных технологий в цифровом фитнесе: Носимые гаджеты;
10. Характеристика основных технологий в цифровом фитнесе: Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR).
11. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Gymshark
12. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Training,
13. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Jefit,
14. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: GymKeeper;
15. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Freeletics,
16. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Nike Training Club,
17. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Down Dog,
18. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Seven
19. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: FitStars,
20. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Fitness Online,
21. Характеристика основных мобильных приложений для фитнеса: Sworkit

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Что такое «цифровой фитнес»? Дайте определение и перечислите ключевые характеристики этого направления.
2. Какие технологии лежат в основе цифрового фитнеса? Перечислите и кратко охарактеризуйте основные инструменты (мобильные приложения, носимые устройства, платформы для онлайн-тренировок, VR/AR-решения и др.).
3. В чём преимущества цифрового фитнеса перед традиционными форматами? Проанализируйте как плюсы (доступность, гибкость, аналитика), так и минусы (риски перетренированности, необходимость самодисциплины).
4. Какие вызовы стоят перед индустрией цифрового фитнеса? Обсудите проблемы, связанные с мотивацией пользователей, обеспечением безопасности данных и качеством контента.
5. Как устроены персонализированные тренировочные планы в цифровом фитнесе? Какие данные и алгоритмы используются для адаптации контента под индивидуальные цели, уровень подготовки и физиологические особенности?
6. Что такое фитнес-тренинг и как он связан с цифровым фитнесом? Приведите примеры платформ и приложений, которые сочетают цифровые тренировки с элементами этого рискованного направления.
7. Какие метрики и инструменты для отслеживания прогресса используются в цифровых сервисах? Перечислите ключевые показатели (ЧСС, расход калорий, качество сна и др.) и способы их мониторинга в приложениях.
8. Как цифровые технологии помогают в профилактике травм? Обсудите роль видеоанализа, датчиков и специальных приложений в коррекции техники выполнения упражнений.

9. В чём специфика онлайн-тренировок (live-трансляций)? Какие технические и методические сложности возникают при их проведении, и как их преодолевают тренеры?

10. Какие бизнес-модели существуют в сфере цифрового фитнеса? Охарактеризуйте доходные инструменты: подписки, реклама, партнёрский маркетинг, продажа цифрового контента.

11. Какие тренды развития цифрового фитнеса актуальны в 2025 году? Проанализируйте последние исследования и отчёты, выделите 2–3 ключевых направления.

12. Как цифровые инструменты влияют на роль тренера в будущем? Обсудите, какие новые компетенции требуются от специалиста: работа с данными, использование искусственного интеллекта, управление экосистемой цифровых сервисов.

13. Какие этические и правовые вопросы возникают в цифровом фитнесе? Приведите примеры, связанные с конфиденциальностью данных, ответственностью за контент и безопасностью пользователей.

14. Как оценить эффективность цифрового фитнес-продукта? Какие метрики и методы анализа данных можно использовать для оценки успешности платформы или приложения?

15. В чём заключается роль UX/UI-дизайна в цифровых фитнес-платформах? Как удобство интерфейса и навигации влияет на удержание пользователей?