



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра Спортивного совершенствования
Курс 1

Магнитогорск
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

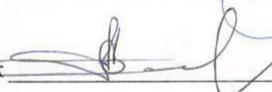
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования
18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
зав. кафедрой СС, канд. пед. наук

 В.В. Алонцев

Рецензент:
зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук

 Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры, ознакомление с основными методиками оздоровления и технологиями их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволят обучающимся, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина **Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности** входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

"Методика проведения занятий с дошкольниками", "Методика проведения занятий со школьниками", "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" в объеме подготовки бакалавров по направлению подготовки Педагогическое образование "Физическая культура"

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Зарубежные физкультурно-оздоровительные технологии

Традиционные оздоровительные технологии в России

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере образования

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей дошкольного возраста

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся
ПК-2	Способен осуществлять тренировочный процесс спортсменов на тренировочном этапе
ПК-2.1	управляет ситуацией формирования разносторонней подготовленностью занимающихся в избранном виде спорта;
ПК-2.2	организует тренировочный процесс по избранному виду спорта

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 8,7 акад. часов;
- аудиторная – 8 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,7 акад. часов;
- самостоятельная работа – 126,4 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

– подготовка к зачёту – 8,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ								
1.1 Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	1	0,5			10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		0,5			10			
2. ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ								
2.1 Классификация здоровьесберегающих технологий. Принципы здоровьесберегающей педагогики.	1	0,5			16,4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		0,5			16,4			
3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ								

3.1	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.	1				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу						10			
4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ									
4.1	Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.	1				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу						10			
5. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ И ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ									
5.1	Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.	1	0,5			10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу			0,5			10			
6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ									
6.1	Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.	1	0,5			10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу			0,5			10			
7. РАЗНОВИДНОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ									

7.1 7.1. Ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика, стретчинг, атлетическая гимнастика, шейпинг, фитнес и его разновидности, изотонические и изометрические упражнения.	1	1/ИИ	1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале. Презентация.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
7.2 7.2. Характеристика восточных систем оздоровления. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога - оздоровительная система Индии.		0,5/0,5 И	1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале. Презентация.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
7.3 7.3. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления. Система естественного оздоровления П. Брэгга, система здоровья Каудзо Ниши, программа аэробного оздоровления организма К. Купера. программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова, методика закаливания - тренировки П. И. Иванова «Детка», система естественного оздоровления Г.С.Шаталовой.			1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале. Презентация.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
7.4 7.4. Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе «Хатха - йога», парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко, система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.		0,5/0,5 И	1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале. Презентация.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		2/ИИ	4	60			
8. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ							

8.1 Промежуточная аттестация	1				Проработка конспектов лекций и практических занятий. Самостоятельное изучение литературы. работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу							
Итого за семестр	4/2И		4	126,		зачёт	
Итого по дисциплине	4/2И		4	126, 4		зачет	

5 Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму. Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе учебных практических занятий в игровом зале у стола. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий. Презентации правил по видам спорта, выполнения технических элементов.

В рамках курса предусмотрены встречи и проведение практических занятий с ведущими фитнес инструкторами города.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438400>

б) Дополнительная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452423>

2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453727>

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>

в) Методические указания:

1. Методические рекомендации по организации учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.
<http://mirznanii.com/a/292126/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-uchebnoy-fizkultur-no-ozdorovitelnoy-i-sportivno-massovoy-raboty-v-obrazovatelnykh-uchrezhdeniyakh>.

2. Зорина О.В. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения профиля подготовки «Адаптивная физическая культура» / О.В. Зорина. – Ялта: РИО ГПА, 2018. - 48 с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических и лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

Перечень тем для самостоятельной подготовки:

1. «Технологии физкультурно-оздоровительных мероприятий» - как учебная дисциплина.
2. Понятие «технология» в физической культуре.
3. Содержание оздоровительной физической культуры.
4. Здоровье и здоровый образ жизни.
5. Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.
6. Значение аэробных упражнений для здоровья человека.
7. Значение силовых и скоростно-силовых упражнений для здоровья человека.
8. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: волевая гимнастика А.К.Анохина; упражнения с самосопротивлением.
9. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: программа занятий Н.М.Амосова «тысяча движений».
10. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: программы занятий оздоровительным бегом (программа К.Купера, С.Розенцвейга, программы ВНИИФК и др.).
11. Фитнесс. Характеристика, содержание, средства.
12. Краткая характеристика наиболее популярных форм занятий в современных фитнес центрах.
13. Характеристика атлетической гимнастики как физкультурно-оздоровительной системы.
14. Характеристика аэробики как физкультурно-оздоровительной системы.
15. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Калланетика, ее характеристика.
16. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Стретчинг, его характеристика.
17. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Пилатес, его характеристика.
18. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Боди-флекс, его характеристика.
19. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Йога, ее характеристика.
20. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Тай-бо, его характеристика.

21. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Памп-аэробика, ее характеристика.

22. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Кинезитерапия, сущность и содержание, предпосылки возникновения (методика С.М.Бубновского для восстановления позвоночника).

23. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Шейпинг, его характеристика.

24. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Изотон, его характеристика.

25. Контроль за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

26. Методика тестирования функциональной подготовленности в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

27. Методика тестирования физической подготовленности в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

28. Самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Понятие, задачи, функции, содержание.

29. Особенности составления индивидуальных программ.

30. Требования к инструктору, ведущему физкультурно-оздоровительные занятия в условиях фитнес-центра.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

Индикаторы	Оценочные средства	
ПК-2: Способен осуществлять тренировочный процесс спортсменов на тренировочном этапе		
ПК-2.1	управляет ситуацией формирования разносторонней подготовленностью занимающихся в избранном виде спорта;	Разработать план спортивной тренировки по виду спорта с применением современных физкультурно-оздоровительных технологий
ПК-2.2	организует тренировочный процесс по избранному виду спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Содержание и методика тренировочных занятий с различными возрастными группами 2. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий. 3. Особенности управления в сфере физической культуры и спорта. 4. Нетрадиционные методики тренировочных занятий с детьми и взрослыми. 5. Формирование интереса и потребности младших школьников в укреплении здоровья и организации здорового образа жизни с помощью тренировочных занятий.
ПК-1: Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП		
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся	<p align="center"><i>Контрольные вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите задачи оздоровительной физической тренировки. 2. В соответствии с какими принципами осуществляется построение оздоровительной физической тренировки? 3. Назовите основные средства оздоровительной физической тренировки. 4. Какие основные методы используются в оздоровительной физической тренировке? 5. Что составляет содержание оздоровительной тренировки? 6. В чем заключаются особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся? 7. Охарактеризуйте способы дозирования

		нагрузки в оздоровительной физической тренировке. 8. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов?
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды	Разработать план-конспект занятия с применением традиционных оздоровительных технологий, фитнеса, атлетической гимнастики. Презентация по теме.
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся	Разработать глоссарий на образовательном портале

б) порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы и выполнение тестовых заданий на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения соответствующих заданий.

Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:

– на оценку «зачтено» – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «не зачтено» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.