



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

15.02.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

***ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Направление подготовки (специальность)
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Психолого-педагогическое сопровождение спортивной, физкультурной и оздоровительной
деятельности

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск
2024 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

05.02.2024, протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

15.02.2024 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Согласовано:

Зав. кафедрой Психологии

 О.И. Степанова

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой СС, канд. пед. наук

 В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук

 В.В. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 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 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

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

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

обеспечение студентов необходимым уровнем знаний, навыков и умений об применении разнообразных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий во время тренировочного процесса, освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физкультурно - оздоровительных и спортивных технологий и реализация их в своей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной 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:

Медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Современные физкультурно-оздоровительные технологии

Методология и методы научного исследования

Дистанционные технологии в образовании

Производственная - педагогическая практика

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность среди детей и взрослых

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

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная - научно-исследовательская работа

Производственная - преддипломная практика

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен планировать и осуществлять физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность среди детей и взрослых
ПК-2.1	Разрабатывает программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности среди детей и взрослых с учетом анатомо-физиологических особенностей организма
ПК-2.2	Организует физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность как дополнительную образовательную программу
ПК-2.3	Осуществляет педагогический контроль и оценку физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 34,1 акад. часов;
- аудиторная – 34 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 73,9 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек. зан.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Нормативно-правовые основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе дополнительного образования								
1.1 Теоретические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе спорта	3		4		10	Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы, подготовка к практическим занятиям. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
1.2 Нормативная и техническая документация (до, во время и после мероприятий разной направленности)			4		10	Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы, подготовка к практическим занятиям. Ознакомление с нормативными документами. Работа с электронными	Работа на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу			8		20			
2. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме дня ДОЦ								

2.1 Спортивные и подвижные игры	3		4		8	Подбор и изучение литературы по теме. Подбор игр с учетом возрастных особенностей детей. Работа с электронными библиотеками.	Опрос. Проведение подвижных игр.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.2 Техника безопасности во время проведения спортивных мероприятий			4		10	Работа с электронными библиотеками. Написание памяток по технике безопасности.	Работа с образовательным порталом.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.3 Методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы			4		10	Работа с электронными библиотеками	Составление программы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на смену.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу			12		28			
3. Агитация и пропаганда ЗОЖ и спорта								
3.1 Беседы о ЗОЖ. Закаливающие системы и процедуры в ДОЦ	3		6		12	Работа с электронными библиотеками. Подготовка материалов о ЗОЖ и закаливанию	Работа на образовательном портале.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу			6		12			
4. Развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры								
4.1 Информационные стенды и материально-техническая база.	3		4		11	Работа с электронными библиотеками. Планирование и разработка информационных стендов.	Опрос. Работа на образовательном портале.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу			4		11			
5. Методологические аспекты разработки новых физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий								
5.1 Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий	3		2		2,9	Работа с электронными библиотеками. Подготовка материалов по теме.	Работа на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
5.2 Новые физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии			2			Работа с электронными библиотеками. Подготовка материалов по теме	Презентация	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу			4		2,9			
Итого за семестр			34		73,		зачёт	
6. Промежуточная аттестация								

6.1 Проработка всех тем	3				Подготовка к тестированию на образовательном портале	Зачет	
Итого по разделу							
Итого за семестр		0	0	0			
Итого по дисциплине			34		73,	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 проведения игр разной направленности. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий.

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. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808> (дата обращения: 25.04.2024).
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550>
3. Белова Ю. В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности : учебно-методическое пособие / Ю. В. Белова, О. И. Ткачева, Е. Ю. Смирнова ; Белова Ю. В., Ткачева О. И., Смирнова Е. Ю. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2022. - 154 с. - Книга из коллекции ВЛГАФК - Физкультура и Спорт. - URL: <https://e.lanbook.com/book/290261>. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/290261.jpg> - ISBN 978-5-6047612-3-6.

б) Дополнительная литература:

1. 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, 2024. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694>
2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; Подоляка А. Е., Подоляка О. Б., Максимихина Е. В., Баранов А. В., Варфоломеева З. С., Гаврикова О. Ю., Варфоломеевой З. С. - Череповец : ЧГУ, 2021. - 122 с. - Книга из коллекции ЧГУ - Физкультура и Спорт. - URL: <https://e.lanbook.com/book/193101>. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/193101.jpg>. - ISBN 978-5-85341-898-1.
3. Сютин В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные

учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос ; Сютина В. И., Платонова Я. В., Сандрос К. Э. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. - 98 с. - Книга из коллекции ТГУ им. Г.Р.Державина - Физкультура и Спорт. - URL: <https://e.lanbook.com/book/331271>. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/331271.jpg>. - ISBN 978-5-00078-620-8.

в) Методические указания:

1. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня общеобразовательных организаций.
<http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/987SBTG3MLXOIUB9V3ZK.pdf>.

2. Методические рекомендации по организации учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории и спортивные залы для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Спортивный инвентарь и оборудование

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перечень тем для самостоятельной подготовки:

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры: виды, задачи, содержание.
3. Физические упражнения, как средство физического воспитания, их классификация.
4. Понятие о средствах оздоровления, их характеристика.
5. Методы физического воспитания и спортивной тренировки: назначение, классификация, характеристика.
6. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки: характеристика, закономерности, лежащие в их основе (принципы специфичности, постепенности возрастания нагрузок, повторности, систематичности, индивидуальности, цикличности).
7. Общая характеристика физических способностей: понятие, классификация, закономерности развития, факторы, определяющие уровень их проявления, методика развития.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Физическая нагрузка: критерии, классификация, соотношение нагрузки и отдыха.
10. Закономерности и особенности развития растущего организма. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды, их учет при занятиях физической культурой и спортом.
11. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
12. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
13. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
14. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
15. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
16. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
17. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
18. Новые физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Индикаторы		Оценочные средства
ПК-2:	Способен планировать и осуществлять физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность среди детей и взрослых	
ПК- 2.1	Разрабатывает программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности среди детей и взрослых с учетом анатомо-физиологических особенностей организма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья. 2. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры: виды, задачи, содержание. 3. Физические упражнения, как средство физического воспитания, их классификация. 4. Понятие о средствах оздоровления, их характеристика. 5. Методы физического воспитания и спортивной тренировки: назначение, классификация, характеристика. 6. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки: характеристика, закономерности, лежащие в их основе (принципы специфичности, постепенности возрастания нагрузок, повторности, систематичности, индивидуальности, цикличности). 7. Общая характеристика физических способностей: понятие, классификация, закономерности развития, факторы, определяющие уровень их проявления, методика развития. 8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности. 9. Физическая нагрузка: критерии, классификация, соотношение нагрузки и отдыха. 10. Закономерности и особенности развития растущего организма. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды, их учет при занятиях физической культурой и спортом. 11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии. 12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей. 13. Основы оздоровительной тренировки: задачи, средства, методы,

		<p>противопоказания, дозирование нагрузки.</p> <p>14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.</p> <p>15. Характеристика авторских систем оздоровления.</p> <p>16. Характеристика систем дыхательных упражнений.</p> <p>17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.</p> <p>18. Характеристика восточных систем оздоровления.</p> <p>19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.</p> <p>20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.</p>
ПК- 2.2	<p>Организует физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность как дополнительную образовательную программу</p>	<p>Разработать план тренировочных занятий на месяц, год с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий</p> <p>Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий</p> <p>Проведение тренировочного занятия с использованием любой физкультурно-оздоровительной или спортивной технологии.</p>
ПК-2.3	<p>Осуществляет педагогический контроль и оценку физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности</p>	<p>1. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке с силовой направленностью.</p> <p>2. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.</p> <p>3. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.</p> <p>4. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.</p> <p>4. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.</p> <p>5. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.</p> <p>6. Физкультурно-оздоровительная</p>

		<p>работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.</p> <p>7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.</p> <p>8. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).</p> <p>9. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.</p> <p>10. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.</p> <p>11. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.</p> <p>12. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).</p> <p>13. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.</p> <p>14. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.</p> <p>15. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.</p> <p>17. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.</p> <p>18. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.</p> <p>19. Врачебно-педагогический контроль в процессе</p>
--	--	---

		<p>физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.</p> <p>20. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.</p> <p>21. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.</p>
--	--	--

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.