



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

05.02.2025 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

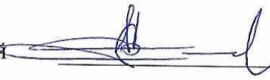
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

Магнитогорск
2025 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

28.01.2025, протокол № 6

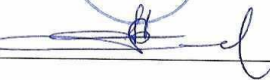
Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой кафедры СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 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 2028 - 2029 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 планировать и осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-1.1	Осуществляет планирование занятий по физической культуре и избранному виду спорта
ПК-1.2	Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, технологий исходя из особенностей содержания учебного или тренировочного процессов, возраста и потребностей обучаемых
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для проведения анализа эффективности спланированных занятий
ПК-3	Способен проектировать и реализовывать воспитательные программы, спортивные соревнования и физкультурные мероприятия
ПК-3.1	Планирует мероприятия с целью формирования осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения

ПК-3.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности
--------	--

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	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

тренировке.								
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		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
7.2 7.2. Характеристика восточных систем оздоровления. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога - оздоровительная система Индии.		0,5		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
7.3 7.3. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления. Система естественного оздоровления П. Брэгга, система здоровья Кацуудзо 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
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		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
Итого по разделу		2		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
Итого по разделу								
Итого за семестр		4		4	126,4		зачёт	
Итого по дисциплине		4		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

а) Основная литература:

1. Манжелей Ирина Владимировна. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / Ирина Владимировна Манжелей ; И. В. Манжелей. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 182 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/540745> (дата обращения: 23.09.2024). - URL: <https://urait.ru/bcode/540745>. - URL: <https://urait.ru/book/cover/6BADAF65-9E17-4450-824B-5CFC23CA21A2>. - ISBN 978-5-534-09508-1.

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. 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.

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-fizkulturno-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 Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	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 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. «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-3: Способен проектировать и реализовывать воспитательные программы, спортивные соревнования и физкультурные мероприятия		
ПК-3.1	Планирует мероприятия с целью формирования осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально зна	Разработать план спортивной тренировки по виду спорта с применением современных физкультурно-оздоровительных технологий
ПК-3.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности	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 планировать и осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки		
ПК-1.1	Осуществляет планирование занятий по физической культуре и избранному виду спорта	Разработать план-конспект занятия с применением традиционных оздоровительных технологий, фитнеса, атлетической гимнастики. Презентация по теме.
ПК-1.2	Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, технологий исходя из особенностей содержания учебного или тренировочного процессов, возраста и потребностей обучаемых	<i>Контрольные вопросы</i> 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-1.3	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности	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.