



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)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

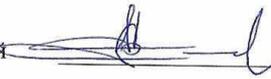
Институт/ факультет Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра Спортивного совершенствования
Курс 1

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)

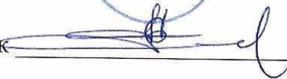
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

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)

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

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Физкультурно-оздоровительные технологии в спорте входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

"Организация и судейство соревнований", "Теория и методика подвижных игр" 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:

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей школьного возраста

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

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физкультурно-оздоровительные технологии в спорте» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен планировать работу с занимающимися разного возраста в соответствии с программами спортивной подготовки по виду спорта, образовательными программами общего и дополнительного образования в области физической культуры и спорта
ПК-2.1	Выявляет возможности обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, к тренировочному процессу
ПК-2.2	Выбирает методики проведения занятий и планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта
ПК-2.3	Реализует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного

	образования
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 1 зачетных единиц 36 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 4,1 академических часов;
- аудиторная – 4 академических часов;
- внеаудиторная – 0,1 академических часов;
- самостоятельная работа – 28 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 академических часов

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	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	1				4	Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы, подготовка к практическим занятиям. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	
1.2 Нормативная и техническая документация (до, во время и после мероприятий разной направленности)				1	4	Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы, подготовка к практическим занятиям. Ознакомление с нормативными документами. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	
Итого по разделу				1	8			
2. Физкультурно-оздоровительные и								

спортивные мероприятия в режиме дня ДОЦ								
2.1 Спортивные и подвижные игры	1			1	8	Подбор и изучение литературы по теме. Подбор игр с учетом возрастных особенностей детей. Работа с электронными библиотеками.	Опрос. Проведение подвижных игр.	
2.2 Техника безопасности во время проведения спортивных мероприятий				1	4	Работа с электронными библиотеками. Написание памяток по технике безопасности.	Работа с образовательным порталом.	
2.3 Методические основы спортивной работы				1	4	Работа с электронными библиотеками	Составление программы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на смену.	
Итого по разделу				3	16			
3. Агитация и пропаганда ЗОЖ и спорта								
3.1 Беседы о ЗОЖ. Закаливающие системы и процедуры в ДОЦ	1				2	Работа с электронными библиотеками. Подготовка материалов о ЗОЖ и закаливанию	Работа на образовательном портале.	
Итого по разделу					2			
4. Развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры								
4.1 Информационные стенды и материально-техническая база.	1				2	Работа с электронными библиотеками. Планирование и разработка информационных стендов.	Опрос. Работа на образовательном портале.	
Итого по разделу					2			
5. Промежуточная аттестация								
5.1 Промежуточная аттестация	1					Проработка ранее изученных тем	зачет	
Итого по разделу								
Итого за семестр				4	28		зачёт	
Итого по дисциплине				4	28		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

а) Основная литература:

1. 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, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>

2. Енченко И. В. Тенденции мирового спорта: развитие услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом : учебное пособие для вузов / И. В. Енченко ; Енченко И. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 88 с. - Книга из коллекции Лань - Сервис и туризм. - URL: <https://e.lanbook.com/book/266714>. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/266714.jpg>. - ISBN 978-5-507-44806-7. - дата обращения: 29.04.2025

б) Дополнительная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466072>

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. <http://mirznanii.com/a/292126/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-uchebnoy->

fizkulturno-ozdorovitelnoy-i-sportivno-massovoy-raboty-v-obrazovatelnykh-uchrezhdeniyakh.

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

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.

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 работу с занимающимися разного возраста в соответствии с программами спортивной подготовки по виду спорта, образовательными программами общего и дополнительного образования в области физической культуры и спорта		
ПК- 2.1	Выявляет возможности обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, к тренировочному процессу	<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

		<p>тренировки: задачи, средства, методы, 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> <p>21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке с силовой направленностью.</p> <p>22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.</p> <p>23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.</p> <p>24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.</p> <p>25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.</p> <p>26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.</p> <p>27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.</p> <p>28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.</p> <p>29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).</p> <p>30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.</p>
--	--	---

		<p>31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.</p> <p>32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.</p> <p>33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).</p> <p>34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.</p> <p>35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.</p> <p>36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.</p> <p>38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.</p> <p>39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.</p> <p>40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.</p> <p>41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.</p> <p>42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.</p>
ПК- 2.2	Выбирает методики проведения занятий и планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе	Разработать план тренировочных занятий на месяц, год с использованием современных физкультурно-оздоровительных

	спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры	технологий
ПК-2.3	Реализует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного образования	Проведение спортивного праздника, мастер-классов
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	Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием 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	Проведение тренировочного занятия с использованием любой физкультурно-оздоровительной технологии

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.