



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

04.02.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Управление развитием физкультурно-спортивных и образовательных организаций

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	1
Семестр	2

Магнитогорск
2026 год

13

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 Физической культуры

28.01.2026, протокол № 8

Зав. кафедрой  Р.Р. Вахитов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

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

Рецензент:

Директор МБУДО «СПШ № 8» г. Магнитогорска ,  И. О. Сергеев



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

- обеспечение оптимального уровня подготовленности учащихся в области физического воспитания, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов,
- обеспечение учащихся необходимым запасом знаний, формирование у них научного мировоззрения и умения использовать знания физического воспитания в специальных медицинских группах для сохранения и укрепления здоровья;
- ориентирование студентов на оптимальные пути решения педагогических задач в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования с учётом функционального состояния организма;
- ориентирование студентов на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина 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:

Управление персоналом в сфере физической культуры и спорта

Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности

Основы организации спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях

Методы диагностики и коррекции физического развития

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

Производственная - педагогическая практика

Философия спорта

Реклама и PR в спорте

Спортивное питание

Технологии научных исследований в сфере физической культуры и спорта

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Управление системами непрерывного образования в области физической культуры и спорта

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

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять стратегическое руководство деятельностью по сопровождению развития физической культуры и спорта
ПК-1.1	Оценивает организационно-экономическую необходимость принятия перспективных решений в области физической культуры и спорта
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по стратегическому планированию проведения необходимых мероприятий в области физической культуры и спорта
ПК-1.3	Осуществляет контроль ранее принятых стратегических решений в сфере управления физической культуры и спорта

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

- контактная работа – 30,85 акад. часов;
- аудиторная – 30 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,85 акад. часов;
- самостоятельная работа – 77,15 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.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Оздоровительные технологии в спорте								
1.1 Проблемы развития оздоровительно-рекреативной физической культуры и массового спорта в России	2	4		4	15	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому занятию	Опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
1.2 Особенности физкультурно-оздоровительной работы		4		4	20	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому занятию	Опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
1.3 Организационно-управленческие основы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства		4		4	20	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому занятию	Опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
1.4 Основы планирования, контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы		3		3	22,15	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому занятию	опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		15		15	77,15			

Итого за семестр	15		15	77,15		зачёт	
Итого по дисциплине	15		15	77,15		зачет	

5 Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода в процессе изучения дисциплины «Оздоровительные технологии в спорте» предусматривает применение для проведения практических занятий, ориентированных на закрепление полученных знаний, формирование умения применять их на практике, совершенствование умения работать с информацией, анализировать, обобщать, принимать и обосновывать решения, аргументировано защищать собственные взгляды в дискуссии, взаимодействовать с другими членами группы в процессе разрешения конфликтных ситуаций, - традиционных образовательных технологий (семинар – беседа, практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму), технологий проблемного обучения (практическое занятие на основе кейс-метода), технологий проектного обучения (предпринимательский проект), интерактивных технологий (семинар-дискуссия), информационно-коммуникационных образовательных технологий (практическое занятие в форме презентации).

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 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://urait.ru/viewer/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-438400#page/1> (дата обращения: 14.01.2026).
2. 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: <https://urait.ru/viewer/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii-452423#page/1> (дата обращения: 14.01.2026).
3. Усцеломова Н. А. Методы диагностики и коррекции физического развития в системе физического воспитания студентов вуза : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2025. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22299>. - ISBN 978-5-9967-3311-8. - Текст : электронный.
4. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учебное пособие / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - [2-е изд.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL:

<https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/1649>. - Текст : электронный.

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, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-453727#page/1> (дата обращения: 14.01.2026).

2. 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: <https://urait.ru/viewer/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-453942#page/1> (дата обращения: 14.01.2026).

3. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т. А. Семенова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 448 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011849-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=344910> (дата обращения: 14.01.2026). – Режим доступа: по подписке.

в) Методические указания:

1. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=357337> (дата обращения: 14.01.2026). – Режим доступа: по подписке.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
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
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа:
Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
2. Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:
Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

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

4. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Вопросы для самоподготовки

Практическое занятие 1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста. Организационно-управленческие основы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства

Вопросы для обсуждения: 1. Дать характеристику возрастным особенностям людей зрелого возраста. 2. Дать характеристику направленности оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста. 3. В чем состоит организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста? 4. Дать характеристику содержания физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления. 5. В чем состоит организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления? 6. В чем состоит организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства?

Практическое занятие 2. Физкультурно-оздоровительная работа с населением в клубах по месту жительства. Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах

Вопросы для обсуждения: 1. Дать характеристику организационных подходов деятельности физкультурно-спортивного клуба по месту жительства. 2. В чем состоит специфика работы с детьми, подростками и молодежью в клубах по месту жительства? 3. Дать характеристику деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. 4. Дать характеристику физической культуры на производстве. 5. Дать характеристику физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса. 6. Дать характеристику физической культуры вне рамок трудовой деятельности

Практическое занятие 3. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста

Вопросы для обсуждения: 1. Дать характеристику возрастным особенностям людей пожилого возраста. 2. Дать характеристику содержания занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста. 3. Определите методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми

Практическое занятие 4. Основы планирования, контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением

Вопросы для обсуждения: 1. В чем состоит специфика планирования физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе и по месту жительства. 2. Документация планирования физкультурно-оздоровительной работы. 3. Виды контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением. 4. Для чего необходим периодический (поэтапный) педагогический контроль и учёт? 5. Какие методы предварительного педагогического контроля являются основными? 6. Дать характеристику методов текущего и оперативного контроля.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-1 Способен осуществлять стратегическое руководство деятельностью по сопровождению развития физической культуры и спорта		
ПК-1.1	Оценивает организационно-экономическую необходимость принятия перспективных решений в области физической культуры и спорта	<i>Теоретические вопросы:</i> 1. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами. 2. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства. 3. Содержание и методика физкультурно-оздоровительной работы на производстве. 4. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий. 5. Особенности управления в сфере физической культуры и спорта. 6. Реклама физкультурно-оздоровительной работы. 7. Нетрадиционные методики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми. 8. Формирование интереса и потребности младших школьников в укреплении здоровья и организации здорового образа жизни. 9. Использование закаляющих процедур в режиме дня младших школьников. 10. Профилактика заболеваний младших школьников. 11. Влияние физкультминуток и динамической перемены на умственную работоспособность школьников. 12. Содержание и организация воспитательной работы в школе по здоровому образу жизни. 13. Спорт и здоровье. 14. Вредные привычки и здоровье (подростки, юноши, студенты, взрослые). 15. Влияние нетрадиционных видов двигательной активности. 16. средств оздоровления на состояние здоровья детей и взрослых. 17. Методика урока физической культуры с

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		оздоровительной направленностью. 18. Содержание и методика использования оздоровительных систем в работе с детьми, подростками, взрослым населением. 19. Сохранение и укрепление социального здоровья младших школьников в условиях учебно-воспитательного процесса. 20. Использование оздоровительных средств на уроках физической культуры. 21. Исследование уровня здоровья школьников. 22. Взаимосвязь уровня развития двигательных качеств и заболеваемости младших школьников. 23. Взаимодействие работы педагога и родителей при формировании здорового образа жизни младших школьников. 24. Взаимосвязь двигательного режима школьников и уровня их здоровья. 25. Формирование культуры здоровья студенческой молодёжи. 26. Формирование культуры здоровья у педагогов образовательных учреждений. 27. Организация и методика проведения внеклассной работы по здоровому образу жизни в условиях общеобразовательной школы. 28. Формирование культуры здоровья школьников в классах предпрофессиональной подготовки. 29. Особенности обучения школьников основам ЗОЖ. 30. Использование закаливающих процедур в режиме дня дошкольного образовательного учреждения. 31. Организация и методика работы с родителями по формированию ЗОЖ. 32. Психогимнастика как средство регуляции эмоционального состояния. 33. Методика проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста. 34. Методика проведения дыхательной гимнастики с младшими школьниками. 35. Особенности проведения глазодвигательной гимнастики с учащимися 14 классов. 11

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		36. Методика проведения корригирующей гимнастики с детьми дошкольного возраста. 37. Организация кружковой работы по ритмической гимнастике в дошкольном учреждении. 38. Организация работы секции по ритмической гимнастике в условиях общеобразовательной школы. 39. Исследование уровня теоретических знаний у детей 57 лет области физической культуры. 40. Исследование уровня знаний у дошкольников в области ЗОЖ. 41. Исследование уровня знаний у младших школьников в области физической культуры. 42. Исследование уровня знаний у младших школьников в области ЗОЖ. 43. Исследование уровня физического здоровья детей дошкольного возраста. 44. Исследование уровня физического здоровья младших школьников. 45. Профилактика вредных привычек у подростков. 46. Профилактика нарушений осанки у младших школьников. 47. Взаимосвязь уровня физического здоровья и заболеваемости с индивидуальнотипологическими особенностями младших школьников специальной медицинской группы. 48. Исследование физического развития, работоспособности и заболеваемости школьников различных профилей обучения. 49. Изучение уровня физического состояния у школьников, занимающихся и не занимающихся спортом. 50. Взаимосвязь физического развития, заболеваемости и физической подготовленности школьников. 51. Использование традиционных и нетрадиционных методик дыхательной гимнастики в школьной практике. 52. Коррекция зрения у младших школьников. 53. Влияние подвижных игр на формирование физического здоровья

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		детей дошкольного возраста. 54. Влияние дыхательной гимнастики на формирование физического здоровья детей. 55. Комплексная оздоровительная программа в профилактике заболеваний сердечнососудистой системы. 56. Комплексная оздоровительная программа в профилактике заболеваний дыхательной системы. 57. Комплексная оздоровительная программа в профилактике простудных заболеваний. 58. Комплексная оздоровительная программа в профилактике заболеваний опорнодвигательного аппарата..
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по стратегическому планированию проведения необходимых мероприятий в области физической культуры и спорта	Практические задания: Разработать программу тренировки по одному из видов оздоровительных технологий: фитнесу, скандинавской ходьбе и т.д. .
ПК-1.3	Осуществляет контроль ранее принятых стратегических решений в сфере управления физической культуры и спорта	Практические задания: Провести занятие с использованием оздоровительных технологий. Разработать программу индивидуального оздоровления, направленную на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, здоровья учащихся

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

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы в форме вопросов, позволяющих оценить уровень усвоения обучающимися знаний, практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета

Показатели и критерии оценивания зачета:

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 демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.