



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)

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная


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

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования


12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
04.02.2026 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  В.В. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

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, проводить групповые и индивидуальные занятия по программам оздоровительной, реабилитационной физической культуры, адаптивного физического воспитания с учетом возраста, состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
ПК-1.1	Применяет методики планирования инклюзивных физкультурных и (или) рекреационных занятий (мероприятий) с лицами разного возраста, а также технологии физкультурно-спортивного воспитания и (или) подготовки по виду адаптивного спорта
ПК-1.2	Проводит занятия по физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

- контактная работа – 37 академических часов;
- аудиторная – 36 академических часов;
- внеаудиторная – 1 академический час;
- самостоятельная работа – 107 академических часов;
- в форме практической подготовки – 18 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	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. 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	2		2	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
Итого по разделу		2		2	4			
2. ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ								
2.1 Классификация здоровьесберегающих технологий. Принципы здоровьесберегающей педагогики.	1	2			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
Итого по разделу		2			10			
3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ								

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ								
3.1 Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.	1	2		2	6	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2
Итого по разделу		2		2	6			
4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ								
4.1 Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.	1	2		2	6	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2
Итого по разделу		2		2	6			
5. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ И ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ								
5.1 Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.	1	3		2	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ПК-1.1, ПК-1.2
Итого по разделу		3		2	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	2		2	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

тренировке.							
Итого по разделу	2		2	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		2	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
7.2 7.2. Характеристика восточных систем оздоровления. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога - оздоровительная система Индии.	2		2	10	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
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		2	12,1	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
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.	2		2	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
Итого по разделу	5		8	52,1			
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
Итого по разделу					8,9			
Итого за семестр		18		18	98,1		зачёт	
Итого по дисциплине		18		18	107		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. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588340>

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585482>

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-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
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/
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/M/P0109/Web

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.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Индикаторы	Оценочные средства	
ПК-1: Способен планировать, проводить групповые и индивидуальные занятия по программам оздоровительной, реабилитационной физической культуры, адаптивного физического воспитания с учетом возраста, состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов		
ПК-1.1	Применяет методики планирования инклюзивных физкультурных и (или) рекреационных занятий (мероприятий) с лицами разного возраста, а также технологии физкультурно-спортивного воспитания и (или) подготовки по виду адаптивного спорта	Разработать план-конспект инклюзивных и рекреационных занятий с применением традиционных оздоровительных технологий и современных методик реабилитации, фитнеса, атлетической гимнастики и т.д.. Презентация по теме.
ПК-1.2	Проводит занятия по физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида	Разработать план спортивной тренировки по виду спорта с применением современных физкультурно-оздоровительных технологий для разной категории подготовленности населения

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.