Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 19.12.2025 12:50:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

Физкультурно-оздоровительные технологии

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-м26Тз(2г5м)
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Технологии тренерской деятельности»

Квалификация **магистр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 64

Виды контроля в семестрах:
зачеты 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**4(2.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Семинарские	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	64	64	64	64
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Воеводина Татьяна Михайловна
Солонович Валентина Аркадьевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Физкультурно-оздоровительные технологии

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Технологии тренерской деятельности»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.03.2026 протокол № 8

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 23.06.2026 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование у магистрантов по направлению 49.04.01. – Физическая культура, «Технологии тренерской деятельности» профессиональных компетенций организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности.
Задачи изучения дисциплины: освоить основные подходы и направления работы основанных на основных требованиях к особенностям организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности
Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	
Технологии тренерской деятельности	
Методология и методы научного исследования	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Основы управления развитием отрасли физическая культура и спорт	
Отбор и прогнозирование в спорте	
Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

УК-6.1 Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.

Знает: требования к особенностям организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности

УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования.

Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Теоретико-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий			
1.1	Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ /Лек/	4	2	0
1.2	Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ /Сем/	4	2	0
1.3	Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ /Ср/	4	20	0
1.4	Основы построения оздоровительных технологий /Сем/	4	2	2
1.5	Основы построения оздоровительных технологий /Ср/	4	22	0
1.6	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения /Сем/	4	2	0
1.7	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения /Ср/	4	22	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

4 семестр, 1 лекция, 3 семинарских занятия

Раздел 1. Теоретико-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий

Лекция №1 (2 часа)

Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ

Вопросы и задания:

1. Роль физкультурно-оздоровительных технологий в формировании культуры здоровья личности
2. Различные подходы к пониманию здоровья
3. Факторы, формирующие здоровье человека
4. Здоровье как ресурс социализации человека

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ

Вопросы и задания:

1. Понятия здоровье, индивидуальное здоровье, групповое / общественное здоровье.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии как средства повышения уровня здоровья разных групп населения
3. Компоненты здоровья и здорового образа жизни
4. Подходы к пониманию здоровья.
5. Феномен «здоровье» в контексте ценностно-социальной модели

Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Основы построения оздоровительных технологий

Вопросы и задания:
1. Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физкультурно-оздоровительных технологий.
3. Тренировочный и оздоровительный эффект физических упражнений

Семинарское занятие № 3 (2 часа)

Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения

Вопросы и задания:
1. Представления о направлениях здоровьеориентированной деятельности.
2. Стратегии и направления здоровьеориентированной деятельности.
3. Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений.
4. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ	Изучить темы данного раздела. Подготовить анализ концептуальных моделей здоровья, которые были представлены в лекции. Охарактеризуйте суть каждой.	Конспект сообщения Характеристика концептуальных моделей здоровья.
2	Основы построения оздоровительных технологий	Изучить темы данного раздела. Поиск (подбор) и обзор электронных источников информации по проблеме. Составьте перечень причин, по которым «теряют» здоровье. Сгруппируйте эти причины, используя одну из предложенных в лекции систем (классификаций) или привлекая свои основания для систематизации.	Обзор электронных источников информации по проблеме. Таблица «Классификация причин «потери» здоровья»
3	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения	Изучить темы данного раздела. Подготовить анализ принципов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Подготовка публичного выступления

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ	Изучить темы данного раздела. Составьте интеллект-карту понятий, описывающих педагогическую деятельность по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни детей.	Интеллект-карта представляет собой совокупность ключевых слов и словосочетаний по теме (основных понятий) без расшифровки, в которой обозначены их «взаимоотношения» и иерархия, знаками показаны их связи
2	Основы построения оздоровительных технологий	Сформулируйте основные черты разновидностей систем оздоровления	Презентация
3	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения	Сформулируйте принципы, которыми Вы руководствуетесь в организации деятельности в области двигательных систем оздоровления (ритмика, аэробика, стретчинг, пилатес, шейпинг, йога и др).	Реферат: Двигательные системы оздоровления (ритмика, аэробика, стретчинг, пилатес, шейпинг, йога и др)

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология

рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Боярская Л.А.	Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695312	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Харисова, Л.М.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636	Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011
Л2.2	Асташина М.П.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043	Омск: Издательство СибГУФК, 2014

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Общие основы теории здоровья и здорового образа жизни»			
Текущий контроль по разделу:		**37**	**65**
1	Аудиторная работа	22	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		**10**	**20**
Промежуточный контроль		**47**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Общие основы теории здоровья и здорового образа жизни»			
1	Аудиторная работа	Работа на семинарских занятиях Критерии оценивания сообщения: Min 2 max 4 – обучающийся показывает глубокое и полное знание материала, ответ полный и логически грамотно построен, при ответе опирается на конспект, использует приятую терминологию, делает собственные выводы (анализ, обобщение), правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя билета; ответ содержит не только материал, изученный на аудиторных занятиях, но и дополнительную информацию, почерпнутую обучающимся из различных источников в процессе самостоятельной работы (4 балла); - излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; слабо аргументирует выводы и обобщения, допускает ошибки при их формулировке; даёт нечёткие определения понятий; отвечает неполно на вопросы преподавателя; недостаточно понимает отдельные положения; при ответе не опирается на конспект (2 балл).	Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ Основы построения оздоровительных технологий Образовательные результаты: Знает: требования к особенностям организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Поиск (подбор) и обзор электронных источников информации по проблеме. К каждой ссылке должна присутствовать аннотация (электронный адрес, название сайта, организация, которой принадлежит сайт, какую именно информацию он содержит, источник информации, содержащейся на сайте, автор публикации, год размещения информации). Список оформлен в виде таблицы с колонками «Учебная тема», «Адрес электронного ресурса (URL-адрес)», «Краткая аннотация». Список содержит не менее 20 ссылок на Интернет-ресурсы. Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MSPowerPoint. Выбранная тема должна быть освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в основном в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - не менее 15.	Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ. Основы построения оздоровительных технологий. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения. Образовательные результаты: Знает: требования к особенностям организации

		2 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 4 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в виде схем, таблиц и т.д. с добавлением иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MSPowerPoint. Выбранная тема должна быть освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в основном в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - не менее 15. 2 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 4 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в виде схем, таблиц и т.д. с добавлением иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	Основы построения оздоровительных технологий. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения. Образовательные результаты: Знает: требования к особенностям организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование Критерии оценки результатов тестирования: 66–75% правильных ответов: 1-2 балла 76 - 95% правильных ответов: 3-4 балла 96-100% правильных ответов 5 баллов	Оздоровительные технологии и их роль в формировании ЗОЖ. Основы построения оздоровительных технологий. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения. Образовательные результаты: Знает: требования к особенностям организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности. Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования.
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	