

Документ подписан действительной электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Андрей Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 09.06.2026 11:28:58  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a235662f64d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности (Б1.О.06)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.04.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы магистратуры</b>	<i>«Физическое воспитание, образование, тренировка»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>магистр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

\_\_\_\_\_  
Попова А.И., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

\_\_\_\_\_  
Протокол от «17» марта 2026 г. №18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

\_\_\_\_\_  
Протокол от «16» апреля 2026 г. №9

# 1 Цель и задачи дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с особенностями развития и современными направлениями технологий физкультурно-спортивной деятельности.

## 1.2 Задачи дисциплины

- изучить основы теории физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить исторические аспекты и современные направления развития технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- сформировать представление о технологиях физкультурно-спортивной деятельности в сфере спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ознакомить с особенностями планирования физкультурно-спортивной деятельности с лицами разного возраста и уровня подготовленности;
- ознакомить с методическим сопровождением занятий различной направленности по современным технологиям физкультурно-спортивной деятельности;
- научить подбирать технологии физкультурно-спортивной деятельности для осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и массового спорта.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

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).

Процесс изучения дисциплины «Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта.	<b>ОПК-1.1 Планирует</b> деятельность спортивной организации. <b>ОПК-1.2 Планирует</b> деятельность организации в области физической культуры.
ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.	<b>ОПК-2.1 Реализует</b> программы и комплексные мероприятия образовательной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта. <b>ОПК-2.2 Реализует</b> программы и комплексные мероприятия спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.
ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.	<b>ОПК-4.1 Формирует</b> общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья. <b>ОПК-4.2 Осуществляет</b> пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта. <b>ОПК-4.3 Осуществляет</b> пропаганду идей олимпизма. <b>ОПК-4.4 Осуществляет</b> просветительно-образовательную и агитационную работу.
ОПК-5 Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.	<b>ОПК-5.1 Проводит</b> сбор, мониторинг и анализ информации в сфере физической культуры и массового спорта. <b>ОПК-5.2 Обосновывает</b> пути повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта.
ОПК-6 Способен управлять взаимодействием	<b>ОПК-6.1 Управляет</b> взаимодействием

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.	заинтересованных сторон в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта. <b>ОПК-6.2 Управляет</b> обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.
ОПК-9 Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	<b>ОПК-9.1 Осуществляет</b> методическое сопровождение процесса дополнительного образования в области физической культуры и спорта. <b>ОПК-9.2 Осуществляет</b> методическое сопровождение процесса профессионального образования в области физической культуры и спорта.
ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<b>ПК-4.1 Осуществляет</b> разработку индивидуальных программ занятий фитнесом. <b>ПК-4.2 Осуществляет</b> реализацию индивидуальных программ занятий фитнесом. <b>ПК-4.3 Осуществляет</b> контроль и коррекцию индивидуальных программ занятий фитнесом.
05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг. ОТФ: Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		1 семестр	2 семестр	Всего	
1	Контактная работа	36	30	66	
1.1	Занятия лекционного типа	12	10	22	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/0	20/0	44/0	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72/0	78/27	150/27	
3	Промежуточная аттестация – экзамен	–	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108	216
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		1 семестр	2 семестр	Всего	
1	Контактная работа	14	14	28	
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	10/0	10/0	20/0	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	94/0-	94/9	188/9	
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108	216
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	Становление и развитие технологий физкультурно-спортивной деятельности	4	14	0	36	54
2	Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности	8	10	0	36	54
Итого за 1 семестр:		12	24	0	72	108
2 семестр						
3	Технологии здоровьесбережения	4	6	0	26	36
4	Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры	4	8	0	26	38
5	Фитнес-технологии в спорте	2	6	0	26	34
Итого за 2 семестр:		10	20	0	78	108
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>216</b>

#### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	Становление и развитие технологий физкультурно-спортивной деятельности	2	4	0	48	54
2	Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности	2	6	0	46	54
Итого 1 семестр:		4	10	0	94	108
2 семестр						
3	Технологии здоровьесбережения	2	4	0	32	38
4	Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры	2	4	0	28	34
5	Фитнес-технологии в спорте	0	2	0	34	36
Итого за 2 семестр:		4	10	0	94	108
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>188</b>	<b>216</b>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>1 семестр</i>
	<i>Тема Становление и развитие технологий физкультурно-спортивной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Место физкультурно-спортивной деятельности в современном обществе. Понятие инновационных технологий. Инновации в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Становление и развитие технологий физкультурно-спортивной деятельности. Эволюция развития технологий физкультурно-спортивной деятельности в России период 6-19 веков. История развития ТФСД 1891-1916 гг. Характеристика и особенности формирования технологий физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Становление и развитие системы физкультурно-спортивной деятельности в 1920-1991 гг. (Советский период). Периоды развития технологий физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика и особенности формирования технологий физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Современные направления физкультурно-спортивной деятельности. Формирование технологий физкультурно-спортивной деятельности в период начала 2000-х годов по настоящее время. Особенности развития технологий физкультурно-спортивной деятельности в современных условиях.
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Сравнительный анализ физкультурно-спортивной деятельности в России и за рубежом. Особенности услуг в сфере физической культуры и спорта. Практические аспекты вовлечения населения в сферу физической культуры и спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Направления физкультурно-спортивной деятельности в странах Европы. Структура организации физической культуры и спорта. Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Направления физкультурно-спортивной деятельности в восточных странах. Структура организации физической культуры и спорта. Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность. Основная идея и направленность восточных оздоровительных систем.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Направления физкультурно-спортивной деятельности в Америке. Структура организации физической культуры и спорта. Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность.
<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Направления физкультурно-спортивной деятельности в Австралии. Структура организации физической культуры и спорта. Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность.	
<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Работа с учебной литературой.	
2	<i>Тема Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «технология», «педагогическая технология». Принципы технологии физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина. Проблемы физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Общая характеристика оздоровительной тренировки. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Общая характеристика спортивной тренировки. Методология спортивной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-спортивной тренировки. Основные двигательные режимы. Принципы спортивной тренировки. Дозирование физической нагрузки в спортивной тренировке.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Общая характеристика занятий по адаптивной физической культуре. Виды адаптивной физической культуры. Методология адаптивной физической культуры. Содержание и требования к организации и проведению занятий по адаптивной физической культуре. Основные двигательные режимы. Принципы адаптивной физической культуры. Дозирование физической нагрузки.
<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Методика анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг в физкультурно-спортивных и образовательных организациях. Разработки предложений по повышению эффективности физического воспитания. Инновационные подходы к модернизации	

	<p>физического воспитания. Оценка достоинств и недостатков инновационных методик.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Физкультурно-спортивные мероприятия. Общая характеристика физкультурно-спортивных мероприятий. Виды физкультурно-спортивных мероприятий. Требования к организации физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Массовые физкультурно-спортивные мероприятия регионального и национального масштаба. Современные программы и проекты в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Работа с учебной литературой. Разработка и заполнение таблицы характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.</p>
	<b>2 семестр</b>
	<i>Тема Технологии здоровьесбережения</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления. Правила оздоровительной тренировки. Виды оздоровительных систем. Специфика оздоровительной программы в зависимости от подготовленности занимающихся. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников. Пример использования технологий здоровьесбережения в программе по физическому воспитанию.</p>
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания школьников.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физической культуры студентов. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве. Формы физической культуры в быту трудящихся. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве. Аэробная теория К. Купера. Теория и практика академика Н.М. Амосова. Теория и практика академика А.А. Микулина (ведущие характеристики системы оздоровления, принципы построения тренировки, методические положения организации здорового образа жизни).</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика использования технологий здоровьесбережения в самостоятельных тренировках. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Технология распределения систем здоровьесбережения в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Планирование результатов освоения программы в области ФКиС. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Характеристика технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры. Особенности оздоровительной и адаптивной физической культуры. Фитнес-технологии. Роль питания в коррекции веса и физических кондиций. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Фитнес-технологии. Понятие о фитнес-технологиях. Виды фитнеса. Аэробика. Калланетик. Изотон. Бодибилдинг. Бодифлекс.</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Оздоровительная гимнастика для позвоночника. Пилатес. Принципы Пилатес. Особенности содержания занятий при нарушении осанки и плоскостопии. Основные правила построения занятий.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Технология занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой. Дыхание по методу К.П. Бутейко. Пример использования дыхательных техник в физическом воспитании и спорте. Специфика использования дыхательных техник в различных группах занимающихся.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Йога как система лечения и оздоровления организма человека. Виды йоги. Направления йоги и их содержание. Классическая йога. Классификация асан. Асаны в положении стоя, сидя, сежа. Йоговское дыхание. Медитация.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Цигун как система лечения и</p>

	оздоровления организма человека. Суть цигун. Классификация упражнений. Методика проведения занятия цигун. Построение комплекса упражнений.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Технология распределения восточных гимнастик в содержании программы по физическому воспитанию
	<i>Тема Фитнес-технологии</i>
	<i>Занятие лекционного типа 11.</i> Фитнес-технологии. Возможности применения фитнес-технологий в спорте. Примеры использования фитнес-технологий в спортивных тренировках различной направленности.
5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Понятие «стретчинг». Срочные и отсроченные эффекты растягивания. Методика занятий стретчингом. Правила и закономерности построения тренировки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Силовая гимнастика (бодибилдинг). Понятие «бодибилдинг», понятие силовой тренировки. Правила и закономерности построения тренировки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Технологии скоростно-силовой направленности. Скипинг. Табата. Правила и закономерности построения тренировки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Технология распределения фитнес-технологий в физическом воспитании и спорте. Пример использования фитнес-технологий в избранном виде спорта. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
	<i>Тема Становление и развитие технологий физкультурно-спортивной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Место физкультурно-спортивной деятельности в современном обществе. Понятие инновационных технологий. Инновации в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Становление и развитие технологий физкультурно-спортивной деятельности. Эволюция развития технологий физкультурно-спортивной деятельности в России период 6-19 веков. История развития ТФСД 1891-1916 гг. Характеристика и особенности формирования технологий физкультурно-спортивной деятельности. Периоды развития технологий физкультурно-спортивной деятельности в 1920-1991 гг. (Советский период). Характеристика и особенности формирования технологий физкультурно-спортивной деятельности. Формирование технологий физкультурно-спортивной деятельности в период начала 2000-х годов по настоящее время. Особенности развития технологий физкультурно-спортивной деятельности в современных условиях.
1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Сравнительный анализ физкультурно-спортивной деятельности в России и за рубежом. Особенности услуг в сфере физической культуры и спорта. Практические аспекты вовлечения населения в сферу физической культуры и спорта. Направления физкультурно-спортивной деятельности в странах Европы. Структура организации физической культуры и спорта. Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность. Направления физкультурно-спортивной деятельности в восточных странах. Структура организации физической культуры и спорта. Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность. Основная идея и направленность восточных оздоровительных систем.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Направления физкультурно-спортивной деятельности в Америке. Структура организации физической культуры и спорта. Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность. Направления физкультурно-спортивной деятельности в Австралии. Структура организации физической культуры и спорта. Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность. Повторение лекционного материала. Работа с учебной литературой.
	<i>Тема Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «технология», «педагогическая технология». Принципы технологии физкультурно-спортивной деятельности. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина. Проблемы физкультурно-спортивной деятельности. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.
2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Общая характеристика оздоровительной тренировки. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки.

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Общая характеристика спортивной тренировки. Методология спортивной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-спортивной тренировки. Основные двигательные режимы. Принципы спортивной тренировки. Дозирование физической нагрузки в спортивной тренировке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Общая характеристика занятий по адаптивной физической культуре. Виды адаптивной физической культуры. Методология адаптивной физической культуры. Содержание и требования к организации и проведению занятий по адаптивной физической культуре. Основные двигательные режимы. Принципы адаптивной физической культуры. Дозирование физической нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг в физкультурно-спортивных и образовательных организациях. Разработки предложений по повышению эффективности физического воспитания. Инновационные подходы к модернизации физического воспитания. Оценка достоинств и недостатков инновационных методик. Физкультурно-спортивные мероприятия. Общая характеристика физкультурно-спортивных мероприятий. Виды физкультурно-спортивных мероприятий. Требования к организации физкультурно-спортивных мероприятий. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия регионального и национального масштаба. Современные программы и проекты в сфере физической культуры и спорта. Повторение лекционного материала. Работа с учебной литературой. Разработка и заполнение таблицы характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.</p>
	<p><i>2 семестр</i></p> <p><i>Тема Технологии здоровьесбережения</i></p>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления. Правила оздоровительной тренировки. Виды оздоровительных систем. Специфика оздоровительной программы в зависимости от подготовленности занимающихся. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников. Пример использования технологий здоровьесбережения в программе по физическому воспитанию. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания школьников.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физической культуры студентов. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах. Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве. Формы физической культуры в быту трудящихся. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Аэробная теория К. Купера. Теория и практика академика Н.М. Амосова. Теория и практика академика А.А. Микулина (ведущие характеристики системы оздоровления, принципы построения тренировки, методические положения организации здорового образа жизни). Методика использования технологий здоровьесбережения в самостоятельных тренировках. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Технология распределения систем здоровьесбережения в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Планирование результатов освоения программы в области ФКиС. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
	<p><i>Тема Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Характеристика технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры. Особенности оздоровительной и адаптивной физической культуры. Фитнес-технологии. Роль питания в коррекции веса и физических кондиций. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Фитнес-технологии. Понятие о фитнес-технологиях. Виды фитнеса. Аэробика. Калланетик. Изотон. Бодибилдинг. Бодифлекс. Оздоровительная гимнастика для позвоночника. Пилатес. Принципы Пилатес. Особенности содержания занятий при нарушении осанки и плоскостопии. Основные правила построения занятий.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Йога как система лечения и</p>

	<p>оздоровления организма человека. Виды йоги. Направления йоги и их содержание. Классическая йога. Классификация асан. Асаны в положении стоя, сидя, сежа. Йоговское дыхание. Медитация. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека. Суть цигун. Классификация упражнений. Методика проведения занятия цигун. Построение комплекса упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Технология занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой. Дыхание по методу К.П. Бутейко. Пример использования дыхательных техник в физическом воспитании и спорте. Специфика использования дыхательных техник в различных группах занимающихся. Технология распределения восточных гимнастик в физическом воспитании и спорте.</p>
	<i>Тема Фитнес-технологии</i>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Фитнес-технологии. Возможности применения фитнес-технологий в спорте. Стретчинг. Силовая гимнастика (бодибилдинг). Скипинг. Табата. Примеры использования фитнес-технологий в спортивных тренировках различной направленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Технология распределения фитнес-технологий в физическом воспитании и спорте. Пример использования фитнес-технологий в избранном виде спорта. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Понятие «стретчинг». Срочные и отставленные эффекты растягивания. Методика занятий стретчингом. Правила и закономерности построения тренировки. Силовая гимнастика (бодибилдинг). Понятие «бодибилдинг», понятие силовой тренировки. Правила и закономерности построения тренировки. Технологии скоростно-силовой направленности. Скипинг. Табата. Правила и закономерности построения тренировки. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Момент А.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки) : учебное пособие / Момент А.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 99 с. — ISBN 978-5-4497-2346-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/132702.html>
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / под ред. Евсеева С.П. — Москва : Советский спорт, 2007. — 10 экз.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>.
4. Тихонов, В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебное-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности бакалавров физической культуры / В.Н. Тихонов. Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка, 2012. — 318 с. — 1 экз.
5. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах : учебное пособие / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 176 с. — ISBN 978-5-4497-3390-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142072.html>
6. Использование элементов роуп-скиппинга на занятиях физической культурой в техническом вузе : учебное пособие / А. Г. Васильева, Е. Д. Минибаева, А. А. Васильев [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 54 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118943.html>
7. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой : монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. — Казань : Издательство КНИТУ, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-7882-3041-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>
8. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи : учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2321-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html>

9. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-513-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119637.html>

10. Наумова С.В. Теоретические аспекты и методико-практические рекомендации использования техник миофасциального релиза при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Наумова С.В., Кизилова А.В., Кобелева Е.Г.. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2023. — 72 с. — ISBN 978-5-7782-4994-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156022.html>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	STDUViewer
9.	MAX
10.	VLC
11.	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
4.	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	<a href="https://cyberleninka.ru">https://cyberleninka.ru</a>
5.	Сайт Министерства спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Сайт Федерального медико-биологического агентства (ФМБА России)	<a href="https://fmba.gov.ru/">https://fmba.gov.ru/</a>
7.	Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки).
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-

	аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей Марафон».
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>