

Документ подписан достоверно электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Андрей Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 19.06.2025 12:47:49  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a235625664d177d3d81162

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 учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» мая 2025 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>2025</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 «06» мая 2025 г. № 26.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «21» мая 2025 г. № 10.

# 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>
	<p>2 семестр</p> <p><i>Тема Технологии здоровьесбережения</i></p>
3	<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> <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>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры</i></p> <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> <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.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Понятие «стретчинг». Срочные и отставленные эффекты растягивания. Методика занятий стретчингом. Правила и закономерности построения тренировки.
5	<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. 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>.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / под ред. Евсеева С.П. – Москва : Советский спорт, 2007. – 10 экз.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Платонова, Т. В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни : учебное пособие / Т. В. Платонова, Ю. А. Скачков, В. К. Шеманаев. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2014. – 153 с. – URL: [http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\)](http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997)).
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.

## 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.	Операционная система Windows10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11

12.	Astra Linux Special Edition <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>
13.	Яндекс Браузер
14.	STDUViewer
15.	Telegram

## 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
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 IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
5.	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
6.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
7.	Российская электронная база научных публикаций Scholar.ru	<a href="http://www.scholar.ru/">http://www.scholar.ru/</a>
8.	ЭБС «Университетская Библиотека Онлайн»	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a>
9.	Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
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».
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.