

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Уровень высшего образования
Магистратура

Направление подготовки / специальность
37.04.01 - Психология

Направленность образовательной программы
Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни

Форма обучения
очная, очно-заочная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.06 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ДПК-1.3: Способность к исследованию прогрессивных направлений развития физической культуры и спорта, готовностью осуществлять педагогическую деятельность и разрабатывать учебно-методическое обеспечение профессиональной деятельности	ИДПК 1.3.1: Знать прогрессивные направления направления развития физической культуры и спорта ИДПК 1.3.2: Уметь осуществлять педагогическую деятельность и разрабатывать учебно-методическое обеспечение профессиональной деятельности ИДПК 1.3.3: Владеть принципами разработки учебно-методического обеспечения профессиональной деятельности и осуществления педагогической деятельности	ИДПК 1.3.1: Знает прогрессивные направления направления развития физической культуры и спорта ИДПК 1.3.2: Умеет осуществлять педагогическую деятельность и разрабатывать учебно-методическое обеспечение профессиональной деятельности ИДПК 1.3.3: Владеет принципами разработки учебно-методического обеспечения профессиональной деятельности и осуществления педагогической деятельности	Тест	Экзамен: Контрольные вопросы
ДПК-3.3: Способен применять знания новейших теорий, методов и технологий из области подготовки спортсменов разного уровня, разрабатывать программы спортивной подготовки и физкультурно-	ИДПК 3.3.1: Знать новейшие технологии, методы и технологии из области подготовки спортсменов разного уровня ИДПК 3.3.2: Уметь анализировать полученные знания новейших теорий, методов и технологий из области подготовки спортсменов разного уровня ИДПК 3.3.3: Владеть	ИДПК 3.3.1: Знает новейшие технологии, методы и технологии из области подготовки спортсменов разного уровня ИДПК 3.3.2: Умеет анализировать полученные знания новейших теорий, методов и технологий из области подготовки спортсменов разного уровня	Тест	Экзамен: Контрольные вопросы Эссе

оздоровительной направленности	принципами разработки программ спортивной подготовки и физкультурно-спортивной направленности на основе новейших теорий, методов и технологий	ИДПК 3.3.3: Владеет принципами разработки программ спортивной подготовки и физкультурно-спортивной направленности на основе новейших теорий, методов и технологий		
--------------------------------	---	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	3	3
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32	16
- КСР	2	2
самостоятельная работа	22	38
Промежуточная аттестация	36 Экзамен	36 Экзамен

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о
	Ф	З	Ф	Ф	Ф	З	Ф	З	Ф	З
	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О
Классификация и характеристика технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	6	5	1	1	3	1	4	2	2	3
Оздоровительная аэробика	7	6	1	1	4	2	5	3	2	3
Ритмическая гимнастика	7	6	1	1	4	1	5	2	2	4
Стретчинг	8	7	2	2	4	1	6	3	2	4
Оздоровительное плавание	7	7	2	2	3	1	5	3	2	4

Туризм как метод оздоровления	9	8	2	2	4	2	6	4	3	4
Нетрадиционные оздоровительные технологии	8	8	2	2	3	2	5	4	3	4
Тренажерная гимнастика Ю.А. Юлина	7	8	2	2	3	2	5	4	2	4
Тренажерная гимнастика Бубновского	6	8	2	2	2	2	4	4	2	4
Кинезиотерапевтическая технология Экзарта	5	7	1	1	2	2	3	3	2	4
Аттестация	36	36								
КСР	2	2					2	2		
Итого	108	108	16	16	32	16	50	34	22	38

Содержание разделов и тем дисциплины

Классификация и характеристика технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оздоровительная аэробика. Ритмическая гимнастика. Стретчинг. Оздоровительное плавание. Туризм как метод оздоровления. Нетрадиционные оздоровительные технологии. Тренажерная гимнастика Ю.А. Юлина. Тренажерная гимнастика Бубновского. Кинезиотерапевтическая технология Экзарта

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очная форма обучения - 16 ч., очно-заочная форма обучения - 8 ч.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Современные проблемы наук о спорте и физической культуре" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=8636>).

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ДПК-1.3:

1. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И КОНСТРУКЦИИ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ТРЕНАЖЁРЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА 1) спортивные 2) массовые 3) оздоровительные 4) индивидуальные 5) лечебные 6) профессионально-прикладные 7) комплексные

2. АБСОЛЮТНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЁРНОЙ ТЕХНИКЕ ЯВЛЯЮТСЯ 1) выраженная недостаточность кровообращения 2) нарушение сердечного ритма 3)

недавние внутренние кровотечения 4) ожирение 3-4 степени 5) нарушение менструального цикла 6) заболевания крови

3. ЗАТРАТА ЭНЕРГИИ В КИЛОКАЛОРИЯХ НА СУММАРНЫЙ ОБЪЁМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НАЗЫВАЕТСЯ 1) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки 2) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки 3) относительным показателем оптимального объёма нагрузки 4) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки

4. ОБЪЕКТИВНЫМИ И ИНФОРМАТИВНЫМИ КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЯВЛЯЮТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ 1) нервной системы 2) мочевыделительной системы 3) кардиореспираторной системы 4) эндокринной системы

5. ОСНОВНЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ РАСЧЕТА СУТОЧНЫХ ЭНЕРГОЗАТРАТ ЯВЛЯЮТСЯ 1) основной обмен, затраты на пищеварение 2) основной обмен, затраты на мышечную деятельность 3) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность 4) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

6. К ОСНОВНЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОТНОСЯТСЯ 1) правила личной гигиены 2) психотерапия 3) соблюдение рационального распорядка дня 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта 5) занятия физическими упражнениями 6) хобби

7. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ ГИГИЕНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ БЫСТРЕЙШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И СТИМУЛЯЦИЮ ОБЩЕЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ 1) питание 2) воздействие ионизированным воздухом 3) биологически активные добавки 4) бани

8. ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ГИДРОПРОЦЕДУРЫ 1) шотландский душ 2) жемчужная ванна 3) хлоридно-натриевая ванна 4) щелочная ванна

9. НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫМИ УСЛОВИЯМИ В САУНЕ ЯВЛЯЮТСЯ 1) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10% 2) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10% 3) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%

10. ИСКУССТВЕННОЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ОБЛУЧЕНИЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ С УЧЁТОМ СВЕТОКЛИМАТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕСТНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ 1) зимнего периода 2) весеннего периода 3) осеннего периода 4) осенне-зимнего периода 5) зимне-весеннего периода

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ДПК-3.3:

1. Двигательная активность является:

- А) основой здоровья человека;
- Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;
- В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

- А) повышает приспособительные возможности организма;
- Б) снижает приспособительные возможности организма;
- В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3. Основой для диагностики здоровья является:

- А) способность организма потреблять кислород;
- Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;
- В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

- А) максимальное потребление кислорода;
- Б) окружность грудной клетки;
- В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая нагрузка;
- В) физическое развитие.

6. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

- А) предварительный массаж;
- Б) восстановительный;
- В) тренировочный.

7. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

- А) грузо-блочный тренажер Бубновского;
- Б) качели Юлина.

8. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

- А) в дни интенсивных физических нагрузок;
- Б) в дни отдыха.

9. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

- А) 1 день;
- Б) 2-3 дня;
- В) 6-7 дней.

10. Основную энергетическую функцию выполняют:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки.

11. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

- А) ответственность;
- Б) дисциплинированность;
- В) импульсивность.

12. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

- А) неадекватное поведение;
- Б) заразные инфекционные заболевания;
- В) хронические заболевания в стадии компенсации.

13. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

- А) да, могут;
- Б) нет, не могут.

14. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

- А) водные походы;
- Б) пешие походы;
- В) спелеопоходы.

15. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

- А) ушу;
- Б) кендо;
- В) тайский бокс.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	отказа обучающегося от ответа		ошибок	несколько негрубых ошибок	несколько несущественных ошибок	нет.	
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ДПК-1.3

1. Классификация физических упражнений
1. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий
3.Отличительные особенности ритмической гимнастики
4.Схема составления комплекса ритмической гимнастики
5.Технология конструирования программы занятий аэробикой
6.Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий
7.Комплексы упражнений степ-аэробики
8.Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий
9.Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий
10.Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом
13.Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой
14.Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ДПК-3.3

15. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях
16. Относительные противопоказания для участия в туристических мероприятиях
17.Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов
18.Особенности и разновидности дыхательной гимнастики
19.Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз
20.Основные направления двигательной пластики

21. Отличительные особенности методики Бубновского

22. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина

23. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся

24. Воспитание духовных и физических качеств средствами восточных единоборств

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование". - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 480 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : 565.00., 6

экз.

2. Секач Михаил Федорович. Психология здоровья : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. специальностям / Моск. открытый соц. ун-т. - М. : Академический Проект, 2003. - 192 с. - (Учебное пособие для высшей школы. Gaudeamus). - ISBN 5-8291-0339-7 : 88.33., 1 экз.

Дополнительная литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образоват. деятельность по специальностям 022500 - "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) и 0323 - "Адаптив. физ. культура" / под общ. ред. С. П. Евсеева ; [авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев]. - М. : Советский спорт, 2004. - 296 с. : ил. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - ISBN 5-85009-937-9 : 145.00., 70 экз.
2. Барчуков И.С., под общ. ред. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учебник / Барчуков И.С., под общ. ред. - Москва : КноРус, 2022. - 366 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-10192-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=810106&idb=0>.
3. Степаненкова Эмма Яковлевна. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальностям 030900 - Дошк. педагогика и психология, 031100 - Педагогика и методика дошк. образования. - М. : Academia, 2001. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0352-1 : 100.00., 1 экз.
4. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни / Клочкова Е.В. - Москва : Теревинф, 2015., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=644131&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Физическая культура успеха <https://mooc.unn.ru/enrol/index.php?id=70>
2. Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни) <https://mooc.unn.ru/enrol/index.php?id=271>
3. Психология сознания <https://openedu.ru/course/spbu/PSYCON/>
4. elibrary.ru - научная электронная библиотека
5. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
6. фцмофв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
7. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
8. Электронные библиотеки (studentlibrary.ru, КнигаФонд, Znanium.com, Springer, Университетская библиотека Online и др.)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную

информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор.

Заведующий кафедрой: Соколовская Светлана Владимировна, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.01.2024, протокол № 4.