

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 Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 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

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина ФТД.02 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности является факультативом в образовательной программе.

## 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
ПК-1.1: Способен проводить теоретические анализ и обобщение научных фактов, идей и концепций с целью решения актуальных проблем психологии	ПК-1.1.1: Знает основы теоретических исследований, анализа и обобщения научной информации с целью решения актуальных проблем психологии. ПК-1.1.2: Умеет осуществлять теоретические анализ и обобщение научных фактов, идей и концепций с целью решения актуальных проблем психологии. ПК-1.1.3: Владеет принципами теоретического анализа актуальных проблем психологии.	ПК-1.1.1: Знает: принципы и правила поиска, анализа, систематизации и обобщения научной информации в области наук о спорте и физической культуре, здоровом образе жизни, в том числе психологии ЗОЖ.  ПК-1.1.2: Умеет: обобщать, анализировать, представлять научную информацию современных подходов наук о спорте и физической культуре с целью решения актуальных проблем психологии спорта и ЗОЖ.  ПК-1.1.3: Владеет: навыками применения на практике принципов теоретического анализа актуальных проблем наук о спорте и физической культуре, в том числе спортивной психологии.	Тест	Зачёт: Контрольные вопросы
ПК-1.2: Способен в ходе психологического исследования собирать данные,	ПК-1.2.1: Знает методы сбора данных в психологии и математической статистики.	ПК-1.2.1: Знает: методы сбора, обработки и анализа эмпирических данных	Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

их статистически обрабатывать и анализировать	<p>ПК-1.2.2: Умеет обрабатывать данные с помощью математической статистики, анализировать на их основе результаты психологического исследования.</p> <p>ПК-1.2.3: Владеет методами и средствами математической статистики и анализа данных.</p>	<p>в области наук о спорте и физической культуре, в том числе спортивной психологии и психологии ЗОЖ.</p> <p>ПК-1.2.2: Умеет применять на практике результаты анализа психологических исследований, а также научных исследований в области наук о спорте и физической культуре.</p> <p>ПК-1.2.3: Владеет методами и средствами анализа данных современных подходов в области наук о спорте и физической культуре, в том числе спортивной психологии.</p>		
---	---	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	8	8
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	12	12
- КСР	1	1
<b>самостоятельная работа</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>зачёт</b>	<b>0</b> <b>зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из	Самостоятельная работа

			них						обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лаборат орные работы), часы		Всего			
	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О
Классификация и характеристика технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1
Оздоровительная аэробика	2	2	0	0	1	1	1	1	1	1
Ритмическая гимнастика	2	2	0	0	1	1	1	1	1	1
Стретчинг	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1
Оздоровительное плавание	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1
Туризм как метод оздоровления	4	4	1	1	1	1	2	2	2	2
Нетрадиционные оздоровительные технологии	5	5	1	1	2	2	3	3	2	2
Тренажерная гимнастика Ю.А. Юлина	5	5	1	1	2	2	3	3	2	2
Тренажерная гимнастика Бубновского	5	5	1	1	2	2	3	3	2	2
Кинезиотерапевтическая технология Экзарта	5	5	1	1	2	2	3	3	2	2
Аттестация	0	0								
КСР	1	1					1	1		
Итого	36	36	8	8	12	12	21	21	15	15

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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 ПК-1.1

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.

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-1.2**

1. 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.

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

А) грузо-блочный тренажер Бубновского;

Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

А) в дни интенсивных физических нагрузок;

Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

А) 1 день;

Б) 2-3 дня;

В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

А) жиры;

Б) углеводы;

В) белки.

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

А) ответственность;

Б) дисциплинированность;

В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

А) неадекватное поведение;

Б) заразные инфекционные заболевания;

В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

А) да, могут;

Б) нет, не могут.

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

А) водные походы;

Б) пешие походы;

В) спелеопоходы.

5. 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
зачтено	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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-1.2

1. Фитбол-аэробика для физически ослабленных детей.
2. Занятия плаванием для детей специальных медицинских групп.
3. Планирование режима дня и правильного питания для детей с ослабленным здоровьем.
4. Влияние бани и сауны на организм человека.
5. Правила безопасности во время занятий в воде.
6. Организация и проведение занятий с детьми с нарушениями осанки.
7. Использование средств восточных единоборств в целях оздоровления организма.
8. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
9. Занятия туризмом в воспитании личности.
10. Правила безопасности во время туристического похода.
11. Организация и проведение занятий по плаванию в открытых водоемах.

12. Качели Юлина. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий
13. Тренажеры Бубновского. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий
14. Тренажеры «Экзарта». Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий
15. Воспитание личности в процессе занятий восточными единоборствами.
16. Подвижные игры для детей, имеющих нарушения осанки.
17. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий. История возникновения.
18. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, отнесенных специальным медицинским группам.
19. Плавание и водные процедуры в системе закаливания.
20. Основы построения оздоровительной тренировки.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

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

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор 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 отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые	Продemonстрированы все основные умения. Решены все	Продemonстрированы все основные умения. Решены все	Продemonстрированы все основные умения. Решены	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные

	вследствие отказа обучающегося от ответа	умения. Имели место грубые ошибки	задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	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	<b>превосходно</b>	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
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	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	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:



## Оценочное средство - Контрольные вопросы

### Зачёт

#### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

#### Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-1.1 (Способен проводить теоретические анализ и обобщение научных фактов, идей и концепций с целью решения актуальных проблем психологии)

1. Классификация физических упражнений
- 2.Классификация физкультурно-оздоровительных технологий
- 3.Отличительные особенности ритмической гимнастики
- 4.Схема составления комплекса ритмической гимнастики
- 5.Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий
- 6.Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий
- 7.Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом
- 8.Основные направления двигательной пластики
9. Отличительные особенности методики Бубновского

#### Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-1.2 (Способен в ходе психологического исследования собирать данные, их статистически обрабатывать и анализировать)

- 1.Технология конструирования программы занятий аэробикой
- 2.Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий
- 3.Комплексы упражнений степ-аэробики
- 4.Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой
- 5.Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий

6. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях
7. Относительные противопоказания для участия в туристических мероприятиях
8. Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов
9. Особенности и разновидности дыхательной гимнастики
10. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз
11. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина
12. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся
13. Воспитание духовных и физических качеств средствами восточных единоборств

## **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. фццофов.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 37.04.01 - Психология.

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

Заведующий кафедрой: .

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 07.11.2022, протокол № 4.