

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Психофизиология физической культуры и спорта

Уровень ОПОП: Магистратура

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчик:

Гераськина М. А., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 26.08.2019 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование способности к разработке и реализации методик и приемов обучения в процессе учебно-тренировочной деятельности, готовности к анализу результатов их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Задачи дисциплины:

- формирование готовности к анализу результатов психофизиологической подготовки спортсменов с учетом функциональных особенностей высшей нервной деятельности (ВНД) и когнитивных способностей нервной системы;
- овладение методами и приемами диагностики различных психофизиологических состояний спортсменов, методами оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) на различных этапах тренировочного процесса, простейшими методами регуляции психических состояний спортсменов;
- формирование умений и навыков самостоятельной интерпретации полученных результатов диагностики психофизиологических состояний спортсменов;
- формирование умений применять полученные знания в практике своей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Психофизиология физической культуры и спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 8 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знание основ психологии и физиологии высшей нервной деятельности.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 «Психофизиология физической культуры и спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.01.01 Современные технологии исследования здоровья и функциональных показателей спортсменов;

Б1.В.06 Физиологические основы спортивной тренировки.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 «Психофизиология физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.05 Педагогика спорта..

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психофизиология физической культуры и спорта», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

ПК-4 готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность

педагогическая деятельность

ПК-4 готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	знать: - основы формирования типологических особенностей высшей нервной деятельности (ВНД) и формы проявления психической деятельности; - сущность психофизиологических процессов организма; - особенности возникновения различных психофизиологических состояний в физкультурной и спортивной деятельности; - неблагоприятные психофункциональные состояния спортсменов; - методы диагностики психофункциональных состояний спортсменов; - методы регуляции психических состояний спортсмена; уметь: - классифицировать и диагностировать различные психофизиологические состояния спортсменов; - на основе знаний физиологии ВНД формировать компетентные подходы к сопровождению тренировочных занятий и соревновательной деятельности спортсменов; - на основе информативных психофизиологических критериев оценивать и корректировать тренировочный процесс на разных этапах спортивного мастерства; - применять простейшие методы регуляции психофункциональных состояний спортсменов; владеть: - методами оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) на различных этапах подготовки спортсменов; - навыками самостоятельной организации психофизиологических обследований с использованием различных средств и методов; - навыками самостоятельной интерпретации полученных результатов и на их основании планирования эффективной физкультурной и спортивной деятельности; - приемами использования полученных знаний в практике своей профессиональной деятельности; - простейшими методами регуляции психическими состояниями спортсменов.
---	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой триместр
Контактная работа (всего)	4	4
Практические	4	4
Самостоятельная работа (всего)	172	172
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	180	180
Общая трудоемкость зачетные единицы	5	5

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Психофизиологические состояния в спорте:

Общие представления о состояниях организма. Психофизиологические состояния как системные реакции. Классификация психофизиологических состояний. Функциональные (физиологические) состояния организма при занятиях спортом. Физическая работоспособность. Состояние тренированности и ее структура. Спортивная форма как устойчивое оптимальное функциональное состояние. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте. Характеристика неблагоприятных психических состояний. Объективные и субъективные признаки монотония, состояние психического пресыщения, фрустрация, тревога, болевой финишный синдром, психологический срыв и др. Проблема «эмоционального выгорания» в спорте. Модель «выгорания» Р. Е. Смита (1986) и ее компоненты. Причины, признаки и симптомы перетренированности и «перегорания». Формирование психофункциональных состояний в спортивной деятельности.

Модуль 2. Диагностика и управление психофункциональными состояниями в спорте:

Организация процедуры психофизиологического обследования. Требования к диагностическим процедурам в спорте. Управление стрессом в соревнованиях в зависимости от темперамента. Приемы управления стрессом. Моделирование неблагоприятных психофизиологических состояний и поиск средств их устранения. Объективный и субъективный методы измерения психических состояний. Методики диагностики состояний спортсмена. Общие требования к психорегуляции состояний. Принципы классификации методов психорегуляции. Характеристика методов гетерорегуляции. Характеристика методов ауторегуляции.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)

Модуль 1. Психофизиологические состояния в спорте (2 ч.)

Тема 1. Неблагоприятные психофункциональные состояния спортивной деятельности (2 ч.)

1. Формирование психофункциональных состояний в спортивной деятельности.
2. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний спортсменов.
3. Состояния утомления и переутомления.
4. Проблема монотонии в спортивной практике. Объективные и субъективные признаки монотония.
5. Характеристика состояния психического пресыщения.
6. Состояния тревоги, тревожности, страха, депрессии.
7. Состояния гиперпрозекции, прострации, психомоторной персеверации.
8. Психосоматический срыв. Состояние фрустрации.
9. Понятие «особые состояния сознания» (ООС), функции ООС. Характеристика ООС: гипнотическое состояние, медитативное состояние, транс, состояние идеального

выступления, командно-психическое состояние.

Модуль 2. Диагностика и управление психофункциональными состояниями в спорте (2 ч.)

Тема 2. Методы психофизиологического обследования спортсменов (2 ч.)

1. Организация процедуры психофизиологического обследования. Требования к диагностическим процедурам в спорте.

2. Объективный и субъективный методы измерения психических состояний. Методики диагностики состояний спортсмена.

3. Самооценка спортсмена с помощью шкалы («градусник» состояний) Ю. Я. Киселева.

3. Методы исследования психических состояний. Методика определения параметров простой и сложной двигательной реакции на различные виды сигналов и их интерпретация.

4. Методики диагностики уровня стресса (шкала реактивной тревоги Ч. Д. Спилберга; шкала мотивационного состояния В. Ф. Сопова; тест М. Люшера; тест незаконченных предложений).

5. Методика измерения максимальной частоты движений, «чувства темпа» в различных видах спорта (дозированный теппинг-тест).

6. Методы измерения двигательного (психомоторного) уровня состояния. Методика измерения максимального (динамометрия) и дозированного мышечного (кинематометрия) усилия.

7. Методы измерения энергетического уровня состояния (биопотенциометрия).

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой семестр (172 ч.)

Модуль 1. Психофизиологические состояния в спорте (86 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

I. Изучить тему: «Типологические особенности ВНД и их учет в спортивной практике» по следующему плану:

1. Типология темпераментов (Гиппократ, Платон, К. Юнг, Э. Кречмер). Физиологические основы темперамента. Темперамент и его свойства (И. П. Павлов).

2. Психологическая характеристика типов темпераментов.

3. Свойства темперамента и способности к спортивной деятельности.

4. Влияние свойств нервной системы на успешность спортивной деятельности.

5. Приспособление к требованиям спортивной деятельности в зависимости от темперамента спортсмена.

6. Психологические факторы соревновательного стресса и их связь с темпераментом.

7. Управление стрессом в соревнованиях в зависимости от темперамента. Приемы управления стрессом (примеры).

II. После изучения темы подготовить ответы на следующие вопросы:

1. Выделить выраженность типологических особенностей свойств нервной системы у представителей разных видов спорта.

2. Рассмотреть типологические особенности спортсменов, выступающих в «коротком» и «длинном» спринте.

3. Рассмотреть типологические особенности проявления свойств нервной системы, характерные для гимнастов и акробатов.

4. Рассмотреть типологические особенности представителей игровых видов спорта.

5. Привести примеры из избранного Вами вида спортивной деятельности, как недостатки одного свойства нервной системы могут компенсироваться достоинством другого свойства нервной системы.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

Вид СРС: *Выполнение письменных работ

1. Рассмотреть основные компоненты модели Р. Е. Смита (1986) «выгорания» в спорте.
2. Выделить характерные симптомы «выгорания» и перетренированности. Отметить сходства и различия этих состояний.
3. Охарактеризовать основные соревновательные состояния. Выделить причины их возникновения и механизмы развития.

Вид СРС: * Подготовка к контрольной работе

Вариант 1

1. Дать определение понятиям «состояние» и «психическое состояние». Раскрыть физиологическое понимание «функционального состояния».
2. Охарактеризовать функциональные состояния спортивной деятельности.

Вариант 2

1. Рассмотреть психофизиологические состояния как системные реакции. Раскрыть структуру психофизиологического состояния.
2. Охарактеризовать состояния, вызванные интенсивной деятельностью «мертвая точка» и «второе дыхание».

Модуль 2. Диагностика и управление психофункциональными состояниями в спорте (86 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Работа в Научно-практическом центре физической культуры и ЗОЖ с компьютерной программой, предназначенной для психофизиологического тестирования.

Вид СРС: *Выполнение проектов и заданий поисково-исследовательского характера

1. Описать модель процесса принятия решений в экстремальной ситуации.
2. Описать модель психофизиологической подготовки спортсмена.

Вид СРС: * Подготовка к контрольной работе

Вариант 1

1. Привести примеры из избранного Вами вида спортивной деятельности, как недостатки одного свойства нервной системы могут компенсироваться достоинством другого.

2. Раскрыть методики диагностики психофизиологических состояний спортсменов.

Вариант 2

1. Предложить практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в спорте.
2. Описать психофизиологическую диагностику состояний утомления, переутомления, напряжения, дезадаптации.

Вариант 3

1. Объяснить значение ментальной тренировки.
2. Выделить выраженность типологических особенностей свойств нервной системы у представителей разных видов спорта.

Вид СРС: * Подготовка к тестированию

Выполнить тест

1. В спортивной психофизиологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:
 - а) боевая готовность;
 - б) абсолютное спокойствие;
 - в) предстартовая лихорадка;
 - д) предстартовая апатия.
2. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

напряженности. Наиболее известными среди них являются:

- а) психическая саморегуляция;
- б) изменение направленности сознания;
- в) снятие психического напряжения путем разрядки;
- г) использование дыхательных упражнений.

3. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Существует несколько форм переживания страха. Какие из ниже перечисленных, являются формами переживания страха:

- а) нервозность;
- б) астеническая реакция;
- в) паника;
- г) фрустрация;
- д) боевое возбуждение.

4. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

- а) мертвая точка;
- б) монотония;
- в) пресыщение.

31. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:

- а) монотония;
- б) усталость;
- в) пресыщение.

5. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

- а) разочарование;
- б) фрустрация;
- в) подавленность.

6. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

- а) сознание;
- б) воля;
- в) психика.

7. Форма целенаправленной внутренней и внешней энергичности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях:

- а) активность спортсмена;
- б) деятельность спортсмена;
- в) подвижность спортсмена.

8. Это состояние определяют как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать результаты, которые показывал до этого. Определите и укажите его:

- а) переутомление;
- б) перетренированность;
- в) выгорание.

9. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Определите и укажите его:

- а)переутомление;
- б)перетренированность;
- в)выгорание.

10.Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:

- а)боевая готовность;
- б)предстартовая апатия;
- в)предстартовая лихорадка.

11.Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

- а)боевая готовность;
- б)предстартовая апатия;
- в)предстартовая лихорадка.

12.Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:

- а)боевая готовность;
- б)предстартовая апатия;
- в)предстартовая лихорадка.

13.Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:

- а)специальная психологическая подготовка;
- б)общая психологическая подготовка спортсмена;
- в)психологическое обеспечение спортивной деятельности.

14.Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:

- а)специальная психологическая подготовка;
- б)общая психологическая подготовка спортсмена;
- в)психологическое обеспечение спортивной деятельности.

15.Комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретному соревнованию.

- а)специальная психологическая подготовка;
- б)общая психологическая подготовка спортсмена;
- в)психологическое обеспечение спортивной деятельности.

16.Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена:

- а)спортивная психодиагностика;
- б)психодиагностика;
- в)тестирование.

17. Психологическая процедура связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена:

- а)спортивная психодиагностика;
- б)психодиагностика;
- в)тестирование.

18.Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

- а) ауторегуляция;
- б) гетерорегуляция;
- в) психорегуляция.

19. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) аутотренинг.

20. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) аутотренинг.

21. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) аутотренинг.

22. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;
- в) перетренированность.

23. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;
- в) перетренированность.

24. Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;
- в) перетренированность.

25. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:

- а) самообладание;
- б) психическая устойчивость;
- в) надежность.

26. Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:

- а) уверенность;
- б) психическая устойчивость;
- в) надежность.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-4	3 курс, Восьмой триместр	Зачет	Модуль 1: Психофизиологические состояния в спорте.
ПК-4	3 курс, Восьмой триместр	Зачет	Модуль 2: Диагностика и управление психофункциональными состояниями и в спорте.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Возрастные основы теории и методики физической культуры и спорта, Мониторинг учебных достижений детей, учащихся и студентов в области физической культуры и спорта, Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта, Педагогика спорта, Профессиональная компетентность педагога по физической культуре, Профессионально-прикладные аспекты теории и методики физической культуры, Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта, Современные технологии исследования здоровья и функциональных показателей спортсменов, Физиологические основы спортивной тренировки.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины «Психофизиология физической культуры и спорта»; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками оценки функционального состояния ЦНС на различных этапах подготовки спортсменов.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины «Психофизиология физической культуры и спорта»; в достаточной степени сформированы умения применять на практике методы оценки функционального состояния ЦНС на различных этапах подготовки спортсменов; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины «Психофизиология физической культуры и спорта»; имеет представление об особенностях возникновения различных психофизиологических состояний в спортивно-физкультурной деятельности; знаком с терминологией и сущностью психофизиологических процессов организма; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях физкультурно-спортивной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала по дисциплине «Психофизиология физической культуры и спорта», не владеет терминологией и допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	Не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент полно и последовательно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение всех понятий, обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, приводит необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные, свободно отвечая на дополнительные вопросы преподавателя, способен к дискуссии.
Не зачтено	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает существенные ошибки в формулировке определений, неуверенно излагает материал, плохо ориентируется в материале, не может ответить на уточняющие и дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Психофизиологические состояния в спорте

ПК-4 готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность

1. Описать концепцию П. К. Анохина как условие анализа поведения человека в экстремальной (спортивной) деятельности.
2. Раскрыть психофизиологические особенности профессиональных занятий спортом и физической культурой.
3. Раскрыть сущность понятия «копинг». Объяснить от чего зависит индивидуальная реакция на стресс?
4. Раскрыть смысл понятия «норма психофизиологической адаптации».
5. Описать принцип «минимизации» в психофизиологии.
6. Объяснить, в чем проявляется специфика проявления механизмов адаптации в условиях спортивной деятельности?
7. Пояснить, в чем заключается экстремальность условий деятельности? Объяснить, почему спортивная деятельность является экстремальной (ответ обосновать)?
8. Описать феноменологические признаки основных психофизиологических состояний: совершенствования, реализации, особых состояний сознания, командно-психических (групповых) состояний.
9. Описать модель факторов достижения максимального спортивного результата.
10. Описать психофизиологические механизмы формирования установки на эффективную спортивную деятельность.

Модуль 2: Диагностика и управление психофункциональными состояниями в спорте

ПК-4 готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность

1. Объяснить принципы оценки психофизиологических состояний.
2. Выделить особенности организации процедуры психологического обследования, его этапы и задачи.
3. Предложить основные психофизиологические приемы для коррекции состояния спортсмена в ситуации соревнований.
4. Объяснить суть метода гипносуггестии.
5. Объяснить метод метеобаротренировки.
6. Рассмотреть аппаратные методы психофизиологического восстановления.
7. Раскрыть методики диагностики психофизиологических состояний спортсменов.
8. Привести рекомендации по профилактике и предотвращению неблагоприятных психофизиологических состояний.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой триместр (Зачет, ПК-4)

1. Раскрыть сущность понятия «состояние». Дать характеристику психофизиологическим функциональным состояниям как системным реакциям.
2. Раскрыть структуру психофизиологического состояния.
3. Классифицировать психофизиологические состояния в спорте.
4. Дать характеристику актуальным отрезкам времени, раскрыть их роль в формировании психических состояний.
5. Рассмотреть функциональные (физиологические) состояния организма при занятиях спортом.
6. Дать объяснения состояниям, вызванным интенсивной деятельностью («мертвая точка» и «второе дыхание»).
7. Объяснить состояния тренированности и спортивной формы.
8. Пояснить, почему стресс, считается естественным условием спортивной деятельности. Дать понятие об общем адаптационном синдроме (ОАС). Рассмотреть стадии ОАС.
9. Пояснить суть соревновательного стресса. Привести примеры стресс-факторов соревновательной деятельности: предсоревновательные и соревновательные.
10. Рассмотреть причины возникновения и охарактеризовать основные соревновательные состояния: оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв.
11. Дать характеристику неблагоприятным состояниям спортивной деятельности: монотонии, психического пресыщения, фрустрации, депрессии, тревоги, тревожности.
12. Раскрыть проблему эмоционального «выгорания» в спорте. Рассмотреть модель «выгорания», предложенную Р. Е. Смитом, ее основные компоненты.
13. Охарактеризовать типологические особенности свойств нервной системы у представителей разных видов спорта.
14. Раскрыть особенности тренировки лиц с различными типологическими особенностями.
15. Рассмотреть эмоциональные состояния, связанные с прогнозом и ожиданием в спортивной деятельности.
16. Рассмотреть принципы оценки психофизиологических состояний.
17. Объяснить особенности организации процедуры психологического обследования, его этапы и задачи.
18. Дать характеристику методам регуляции психических состояний спортсмена.
19. Рассмотреть основные положения психофизиологической подготовки.
20. Предложить основные психофизиологические приемы для коррекции состояния спортсмена в ситуации соревнований.
21. Провести анализ современных понятий «функциональное состояние» и примеры их практического применения в спорте.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

22. Дать понятие «особые состояния сознания» (ООС), рассмотреть функции ООС. Охарактеризовать ООС: гипнотическое состояние, медитативное состояние, транс, состояние идеального выступления, командно-психическое состояние.

23. Рассмотреть методы исследования психических состояний.

24. Раскрыть суть психорегуляции в системе психофизиологической подготовки спортсмена.

25. Обозначить психологические показатели, отражающие специфику экстремальности в разных группах видов спорта.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий. При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология» / С. К. Багадирова. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 247 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089>. – ISBN 978-5-4458-6749-4. – DOI 10.23681/232089. – Текст : электронный.

2. Дикая, Л. А. Основы психофизиологии : учеб. пособие / Л. А. Дикая, И. С. Дикий. – Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2016. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493027>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-2264-4. – Текст : электронный.

3. Психология физической культуры / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : пособие / С. Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4450-8. – DOI 10.23681/344694. – Текст : электронный.

2. Данилова, Н. Н. Психофизиология : учебник / Н. Н. Данилова. – М. : Аспект Пресс, 2012. – 368 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.

3. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учеб.пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В.Г. Маралов. – Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 02.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

4. Фомина, Е. В. Спортивная психофизиология : учеб.пособие / Е. В. Фомина – Москва : МПГУ, 2016. – 172 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0412-3. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.sportmedhelp.ru – Патология, связанная с занятиями спортом
2. <http://www.psychology.net.ru> – Мир психологии
3. <http://activmed.ru> – Функциональная диагностика спортсменов
4. <http://www.fiziologija-sporta.ru> – Физиология спорта и двигательной активности
5. www.iqlib.ru/book/preview – Социология физической культуры и спорта

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, продемонстрируйте готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предложенной литературе, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию. Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к

информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. MicrosoftWindows 7 Pro
2. MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс»

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)
2. Научная педагогическая электронная библиотека
3. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru
5. Национальная электронная библиотека
6. Международная реферативная база данныхScopus(<http://www.scopus.com/>)
7. Международная реферативная база данных WebofScience(<https://clarivate.com/products/web-of-science/>)
8. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0j.xn--80abucjiibhv9a.xn--plai/pendata/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, №106.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки).

Учебно-наглядные пособия:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016039)

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, №101 б

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.