

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Основы регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся
физической культурой и спортом**

Уровень ОПОП: Магистратура

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Естественнонаучные основы физической культуры и спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики: Л. Г. Майдокина, кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин; Ю. В. Киреева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 15.05.2018 года

И. о. зав. кафедрой _____  Четайкина О. В.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2019 года

Зав. кафедрой _____  Трескин М. Ю.

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

Зав. кафедрой _____  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование профессиональных умений и навыков регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о психофизиологических состояниях лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование умений отбирать и применять различные приемы регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование навыков регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Основы регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 8 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Физиологические и психофизические требования к обучающимся на этапах спортивной подготовки».

Освоение дисциплины «Основы регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Психологические технологии разрешения конфликтных ситуаций в физической культуре и спорте.

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков

Областями профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Основы регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом», являются: физкультурное образование, спорт, двигательная рекреация и реабилитация, пропаганда здорового стиля жизни, сфера услуг, туризм, сфера управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

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 и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с видами деятельности:

ОПК-3 способностью творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления.

<p>ОПК-3 способностью творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства исследования психофизиологических состояний; - методы регуляции психофизиологических состояний; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять диагностику психофизиологических состояний личности, занимающихся физической культурой и спортом; - разрабатывать и реализовывать программу профилактики неблагоприятных психофизиологических состояний; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами диагностики психофизиологических состояний личности, занимающихся физической культурой и спортом; - способностью разрабатывать и реализовывать программу профилактики неблагоприятных психофизиологических состояний.
--	---

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

ПК-27 способностью выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности.

<p>ПК-27 способностью выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять и определять психофизиологические состояния личности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами регуляции психофизиологических.
---	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый мestr
Контактная работа (всего)	4	4
Лекции	–	–
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа (всего)	100	100
Вид промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Психофизиологические состояния личности:

Сущность и соотношение понятий «состояние», «психическое состояние», «психофизиологическое состояние». Особенности понятия «психическое состояние» как

психического явления. Причины и механизмы возникновения психофизиологических состояний. Классификация, функции и структура психических состояний. Возрастные и индивидуальные особенности психических состояний.

Понятие о функциональном состоянии организма. Общая характеристика психических состояний в физкультурно-спортивной деятельности. Структура психического состояния.

Классификация психических состояний. Динамика психического состояния.

Психическая готовность к соревновательной деятельности. Неблагоприятные психические состояния спортсмена. Состояние тревожности. Состояние монотонии. Состояние психического перенапряжения. Состояние стресса. Состояние неуверенности. Состояние фрустрации. Особенности использования различных методов саморегуляции в спортивной деятельности.

Модуль 2. Регуляция психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом:

Понятие «психическая саморегуляция». Основные методы и приемы психической саморегуляции. Аутогенная тренировка. Понятие о медитации, релаксации, позитивном мышлении как способах саморегуляции психических состояний.

Значение психической саморегуляции в жизни человека. Значение и особенности психической регуляции и саморегуляции в физической культуре и спорте.

Психическое здоровье личности. Психологическое здоровье личности. Критерии психического здоровья личности. Метод релаксации. Техники релаксации по Джекопсону. Дыхательные техники.

Регуляция поведения спортсмена на соревнованиях. Приемы и способы волевой регуляции лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Понятие стресса. Профилактика стресса. Преодоление стресса у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)

Модуль 1. Психофизиологические состояния личности (2 ч.)

Тема 1. Проблема психофизиологических состояний в психологии (2 ч.)

1. Сущность и соотношение понятий «состояние», «психическое состояние», «психофизиологическое состояние». Особенности понятия «психическое состояние» как психического явления.

2. Причины и механизмы возникновения психофизиологических состояний.

3. Классификация, функции и структура психических состояний.

4. Общая характеристика психических состояний в физкультурно-спортивной деятельности.

5. Возрастные и индивидуальные особенности психических состояний.

Модуль 2. Регуляция психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом (2 ч.)

Тема 2. Регуляция психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом (2 ч.)

1. Понятие «психическая саморегуляция».

2. Основные методы и приемы психической саморегуляции.

3. Значение психической саморегуляции в жизни человека. Значение и особенности психической регуляции и саморегуляции в физической культуре и спорте.

4. Психическое здоровье личности. Психологическое здоровье личности. Критерии психического здоровья личности.

5. Регуляция поведения спортсмена на соревнованиях. Приемы и способы волевой регуляции лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

6. Понятие стресса. Профилактика стресса. Преодоление стресса у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой триместр (50 ч.)

Модуль 1. Психофизиологические состояния личности

Вид СРС: Практическое задание

Подготовьте и защитите презентацию на тему «Функции психических состояний»; «Влияние психических состояний на поведение и деятельность человека», «Психическая готовность к соревновательной деятельности».

Вид СРС: Практическое задание

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Неблагоприятные психические состояния спортсмена. Состояние тревожности.
2. Состояние монотонии.
3. Состояние психического перенапряжения.
4. Состояние стресса.
5. Состояние неуверенности.
6. Состояние фрустрации.

7. Особенности использования различных методов саморегуляции в спортивной деятельности.

Модуль 2. Регуляция психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом (50 ч.)

Вид СРС: Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача

Предложите психолого-педагогические рекомендации по управлению различными психическими состояниями лиц, занимающихся физической культурой и спортом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Вид СРС: Практическое задание

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Аутогенная тренировка как способ саморегуляции психических состояний.
2. Понятие о медитации, релаксации, позитивном мышлении как способах саморегуляции психических состояний.
3. Метод релаксации. Техники релаксации по Джекопсону.
4. Метод релаксации. Дыхательные техники.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, триместр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-27	3 курс, Восьмой триместр	Зачет	Модуль 1: Психофизиологические состояния личности
ОПК-3	3 курс, Восьмой триместр	Зачет	Модуль 2: Регуляция психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Современные проблемы наук о физической культуре и спорте, Психологические технологии разрешения конфликтных ситуаций в физической культуре и спорте.

Компетенция ПК-27 формируется в процессе изучения дисциплин:

Рекреационная деятельность, Медико-биологические и психолого-педагогические критерии отбора лиц для занятий физической культурой и спортом, Генетика спортивной деятельности, Медико-биологические основы реабилитации, Профилактика травматизма в процессе занятий физическими упражнениями, Психологические технологии разрешения конфликтных ситуаций в физической культуре и спорте.

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; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

– знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

– понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

– имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент 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
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает классификацию психофизиологических состояний; особенности психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом; основы психорегуляции в спорте; методы и средства исследования психофизиологических состояний; методы регуляции психофизиологических состояний.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания

	дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
--	--

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1. Психофизиологические состояния личности

ПК-27 способностью выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности.

1. Постройте схему «Возрастные и индивидуальные особенности психических состояний».
2. Выделите неблагоприятные психические состояния спортсмена.
3. Охарактеризуйте основные средства регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой (возраст на выбор).
4. Охарактеризуйте основные средства регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся спортом (возраст, спортивная специализация на выбор).
5. Предложите способы регуляции неблагоприятных психических состояний спортсмена (возраст и специализация на выбор).

Модуль 2. Регуляция психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-3 способностью творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления

1. Подберите методики диагностики различных психофизиологических состояний. Оформите протокол исследования. Сформулируйте выводы. Предложите психолого-педагогические рекомендации по коррекции и совершенствованию собственного психофизиологического состояния.
2. Проведите самодиагностику различных психофизиологических состояний (не менее 3–5 методик).
3. Оформите протокол исследования. Сформулируйте выводы.
4. Предложите психолого-педагогические рекомендации по коррекции и совершенствованию собственных психофизиологических состояний.
5. Предложите методические рекомендации по учету психологических особенностей спортсмена разного пола и возраста (вид спорта на выбор).

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой триместр (Зачет, ОПК-3, ПК-27)

1. Охарактеризуйте сущность и соотношение понятий «состояние», «психическое состояние», «психофизиологическое состояние».
2. Выделите особенности понятия «психическое состояние» как психического явления.
3. Перечислите причины и механизмы возникновения психофизиологических состояний.
4. Раскройте классификацию, функции и структуру психических состояний.
5. Охарактеризуйте возрастные и индивидуальные особенности психических состояний.
6. Раскройте понятие о функциональном состоянии организма.
7. Предложите общую характеристику психических состояний в физкультурно-спортивной деятельности.
8. Раскройте структуру психического состояния.
9. Охарактеризуйте трехмерную модель психического состояния.

10. Раскройте классификацию психических состояний.
11. Охарактеризуйте динамику психического состояния.
12. Раскройте психическую готовность к соревновательной деятельности.
13. Раскройте понятие «психическая саморегуляция».
14. Перечислите основные методы и приемы психической саморегуляции.
15. Охарактеризуйте метод аутогенной тренировки.
16. Раскройте понятие о медитации, релаксации, позитивном мышлении как способах саморегуляции психических состояний.
17. Охарактеризуйте значение психической саморегуляции в жизни человека.
18. Охарактеризуйте значение и особенности психической регуляции и саморегуляции в физической культуре и спорте.
19. Проанализируйте неблагоприятные психические состояния спортсмена.
20. Охарактеризуйте состояние тревожности спортсмена.
21. Охарактеризуйте состояние монотонии спортсмена.
22. Охарактеризуйте состояние психического перенапряжения спортсмена.
23. Охарактеризуйте состояние стресса спортсмена.
24. Охарактеризуйте состояние неуверенности спортсмена.
25. Охарактеризуйте особенности использования различных методов саморегуляции в спортивной деятельности.
26. Раскройте понятие о секундировании в спорте.
27. Раскройте меры профилактики неблагоприятных психических состояний в спорте.
28. Охарактеризуйте средства психической регуляции поведения и деятельности спортсмена в ситуациях соревнования.
29. Раскройте сущность релаксации как метода психической саморегуляции.
30. Охарактеризуйте особенности применения дыхательных техник.

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 полученные 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.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной и устной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Список литературы

Основная литература

1. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С. К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>. – ISBN 978-5-4475-4450-8. – Текст : электронный.

2. Фомина, Е. В. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Е. В. Фомина ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 172 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087>. – ISBN 978-5-4263-0412-3. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Майдокина, Л. Г. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Р. Д. Чуманина ; Мордов. гос. пед. ин-т, 2017. – 197 с.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835>. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

3. Спортивная психология : учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 440 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>. – Текст : электронный.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>. Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

2. <http://www.biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»

3. <http://teoriya.ru/ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»

4. <http://www.elibraru.ru> – Научная электронная библиотека «e-library»

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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите е определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы.

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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

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. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>).
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>).

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

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 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, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс, № 107.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Научно-практический центр физической культуры и здорового образа жизни, № 103.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, включая системный блок, монитор, клавиатура, мышь, гарнитура, web-камера, акустическая система (колонки, микрофон); многофункциональное устройство.

Лабораторное оборудование: аппаратно-программный комплекс «Здоровье-экспресс»; программный модуль СКУС (система управления уровнем стресса); аппаратный комплекс «ПсихоТест»; аппарат для комплексной оценки функций дыхательной системы (спирометр компьютеризированный); приборы для антропометрических и физиометрических

исследований (весы медицинские, тонометры, секундомеры, ростомер, спирометры, динамометры).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.