МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ ПО ВЫБОРУ 1
Психофизиологические и психомоторные способности спортсмена

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **магистр**

49.04.01 Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки (о, 2023).plx

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 18

самостоятельная работа 53,85

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0,15

Виды контроля в семестрах:

зачеты с оценкой 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**4 (2.2)**		Итого	
Недель	9 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	14	14	14	14
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18,15	18,15	18,15	18,15
Сам. работа	53,85	53,85	53,85	53,85
Итого	72	72	72	72

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4CD9D374E2F69F6DB7FF82363E44AD3B
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 14.04.2023 до 07.07.2024

Программу составил(и):
кбн, Доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна

Рабочая программа дисциплины
Психофизиологические и психомоторные способности спортсмена

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:
Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы
Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
J1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 05.04.2023 г. № 8

Зав. кафедрой Сидоров Леонид Константинович

Председатель НМСС(С)
__ _____ 1754 г. № _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Цель дисциплины – углубление знаний в области сохранения и укрепления здоровья, овладение широким спектром методических и методологических подходов для оценки различных параметров физического и психофизиологического состояния спортсменов на разных этапах подготовки, с различным уровнем двигательной активности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.ДЭ.01.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Психология физического воспитания и спорта.
2.1.2	Ориентация и отбор в спортивной деятельности.
2.1.3	Методология и методы научных исследовании в сфере физической культуры и спорта.
2.1.4	Физиология физического воспитания.
2.1.5	Теоретические основы контроля и учета результатов физкультурной и спортивной подготовки.
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.
2.2.3	Преддипломная практика.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
:	
Знать:	
Уровень 1	Обладает глубокими знаниями и пониманием системного подхода для осуществления критического анализа проблемных ситуаций и выработки стратегии действий; структурированной системой методов сбора и систематизации научно-методической информации для определения приоритетов в организациях физической культуры и спорта; оценивает тенденции развития науки, анализирует и объясняет их взаимосвязь со сферой физической культуры и спорта.
Уровень 2	Демонстрирует уверенные знания основных аспектов системного подхода и методов сбора и систематизации научно-методической информации для определения приоритетов в организациях физической культуры и спорта; анализирует тенденции развития науки, выявляет их взаимосвязь со сферой физической культуры и спорта.
Уровень 3	Демонстрирует сформированные, с некоторыми пробелами, знания основных аспектов системного подхода и методов сбора и систематизации научно-методической информации; знает основные тенденции развития науки.
Уметь:	
Уровень 1	Ставит и решает задачи, применяя системный подход; умеет определять приоритеты в организациях физической культуры и спорта, оперируя методами сбора и систематизации научно-методической информации; уверенно осуществляет критический анализ и синтез информации, обосновывает выдвигаемые предположения и принимаемые решения.
Уровень 2	Умеет применять системный подход для решения поставленных задач; методы сбора и систематизации научно-методической информации для определения приоритетов в организациях физической культуры и спорта; осуществлять критический анализ и синтез информации.
Уровень 3	В целом успешно применяет методы сбора и систематизации научно-методической информации; допускает неточности в применении системного подхода для решения поставленных задач; затрудняется осуществлять критический анализ и синтез информации.
Владеть:	
Уровень 1	Осуществляет критический анализ и прогнозирует развитие проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывает стратегию действий, в том числе в сфере физической культуры и спорта.
Уровень 2	Имеет опыт осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода
Уровень 3	Имеет определенный опыт применения системного подхода для решения поставленных задач.
ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	
:	
Знать:	
Уровень 1	На высоком уровне формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.

Уровень 2	На продвинутом уровне формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.
Уровень 3	На базовом уровне формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.
Уметь:	
Уровень 1	На высоком уровне применять в профессиональной деятельности формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.
Уровень 2	На продвинутом уровне применять в профессиональной деятельности формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.
Уровень 3	На базовом уровне применять в профессиональной деятельности формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.
Владеть:	
Уровень 1	На высоком уровне методами, средствами и приемами организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.
Уровень 2	На продвинутом уровне методами, средствами и приемами организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.
Уровень 3	На базовом уровне методами, средствами и приемами организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спортивной подготовки.
ПК-2: Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности	
:	
Знать:	
Уровень 1	На высоком уровне -формы, виды, технологии и методы мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва в различных видах спорта; нормативные требования по оценке сторон подготовленности спортивного резерва в различных видах спорта; термины и понятия теории прогнозирования; задачи, принципы, классификацию спортивного прогнозирования; методы прогнозирования в спорте и инновационные технология их использования на практике.
Уровень 2	На продвинутом уровне - формы, виды, технологии и методы мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по избранному виду спорта; нормативные требования по оценке сторон подготовленности спортивного резерва по избранному виду спорта; термины и понятия теории прогнозирования; задачи, принципы, классификацию спортивного прогнозирования; методы прогнозирования в спорте и технология их использования на практике.
Уровень 3	На базовом уровне -формы, виды, технологии и методы мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по избранному виду спорта; нормативные требования по оценке сторон подготовленности спортивного резерва по избранному виду спорта; термины, понятия теории прогнозирования; задачи, принципы, классификацию спортивного прогнозирования; методы прогнозирования в спорте.
Уметь:	
Уровень 1	На высоком уровне -организовать и осуществить мониторинг различных сторон подготовленности спортивного резерва по различным видам спорта; анализировать в динамике данные мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по различным видам спорта; интерпретировать данные мониторинга сторон подготовленности и состояния здоровья спортивного резерва; осуществлять прогнозирование различных сторон подготовленности спортсменов; осуществлять прогнозирование по результатам физического обследования, по результатам педагогического тестирования, результатам соревнований; анализировать данные тестирований и педагогического контроля.
Уровень 2	На продвинутом уровне -осуществить мониторинг различных сторон подготовленности спортивного резерва избранному виду спорта; анализировать данные мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по избранному спорта; интерпретировать данные мониторинга сторон подготовленности и состояния здоровья спортивного резерва в избранном виде спорта; осуществлять прогнозирование различных сторон подготовленности спортсменов; анализировать и систематизировать данные тестирований и педагогического контроля.
Уровень 3	На базовом уровне -осуществить мониторинг различных сторон подготовленности спортивного резерва избранному виду спорта и интерпретировать его результаты; интерпретировать данные мониторинга сторон подготовленности и состояния здоровья спортивного резерва в избранном виде спорта; осуществлять прогнозирование различных сторон подготовленности спортсменов;

	анализировать данные тестирований и педагогического контроля.
Владеть:	
Уровень 1	На высоком уровне - опытом осуществления мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по различным видам спорта (физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, морально-волевая подготовленность, функциональное состояние и состояние здоровья); -опытом проведения анализа и интерпретации данных мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по различным видам спорта с применением инновационных технологий; -опытом применения различных методов, методик и технологий проведения спортивного отбора и прогнозирования в различных видах спорта.
Уровень 2	На продвинутом уровне - опытом осуществления мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по избранному виду спорта (физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, морально-волевая подготовленность, функциональное состояние и состояние здоровья); опытом проведения анализа и интерпретации данных мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по избранному виду спорта с применением различных технологий; опытом применения современных инновационных методов, методик и технологий проведения спортивного отбора и прогнозирования в избранном виде спорта.
Уровень 3	На базовом уровне - опытом осуществления мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по избранному вид спорта; опытом проведения мониторинга сторон подготовленности спортивного резерва по избранному виду спорта; опытом применения нескольких методов и методик проведения спортивного отбора и прогнозирования в избранном виде спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интеракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Психофизиологические способности как средство формирования психической надежности спортсменов.							
1.1	Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов. /Лек/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			
1.2	Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена. /Пр/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
1.3	Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсмена. /Ср/	4	4	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
1.4	Физиологические механизмы субъективных явлений, состояний и индивидуальных различий. /Пр/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
1.5	Физиологические механизмы субъективных явлений, состояний и индивидуальных различий. /Ср/	4	4	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
1.6	Психофизиологические механизмы адаптивного поведения в спортивной деятельности. /Пр/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			
1.7	Психофизиологические механизмы адаптивного поведения в спортивной деятельности. /Ср/	4	6	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			
1.8	Центральная регуляция стрессовых реакций. Центральные механизмы адаптации. /Пр/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			
1.9	Центральная регуляция стрессовых реакций. Центральные механизмы адаптации. /Ср/	4	6	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			

	Раздел 2. Психомоторная подготовленность.							
2.1	Теоретические предпосылки и подходы к решению проблемы психомоторной подготовленности. /Лек/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			
2.2	Теоретические предпосылки и подходы к решению проблемы психомоторной подготовленности. /Пр/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.3	Теоретические предпосылки и подходы к решению проблемы психомоторной подготовленности. /Ср/	4	6	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.4	Психофизиологические механизмы психомоторной подготовленности /Пр/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.5	Психофизиологические механизмы психомоторной подготовленности. /Ср/	4	6	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.6	Системно-структурный подход к исследованию психомоторной подготовленности. /Пр/	4	2	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.7	Системно-структурный подход к исследованию психомоторной подготовленности. /Ср/	4	6	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.8	Возрастная динамика показателей различных проявлений психомоторных способностей в разные периоды онтогенеза. /Ср/	4	6	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.9	Возможности использования структуры психомоторных способностей в теории и практике физического воспитания. /Ср/	4	8	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.10	Принципы спортивной ориентации в связи с возрастной изменчивостью структуры психомоторных способностей. /Ср/	4	1,85	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			
2.11	Зачет /КРЗ/	4	0,15	УК-1 ПК-7 ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.4			

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

5.1. Контрольные вопросы и задания

1.Психологические факторы обеспечения устойчивости.
2.Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности.
3.Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций.
4.Саморегуляция эмоционального состояния.
5.Волевая саморегуляция и ее формирование в спортивной деятельности.
6.Саморегуляция в структуре психической надѐжности и стрессоустойчивости спортсменов.
7.Психическая саморегуляция произвольной активности человека.
8.Психическая надѐжность спортсменов. Факторы ее определяющие.
9.Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека.
10.Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки спортсмена к соревнованиям.
11.Развитие и совершенствование умений психорегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки.
12.Эмоциональные состояния в спорте.

5.2. Темы письменных работ

1.Формулирование целей спортивной деятельности как предиктор достижения

результатов спортсменом.
2.Идеомоторная тренировка как форма регуляции двигательных действий спортсмена.
3.Средства психологической защиты спортсменов.
4.Регуляция предсоревновательного поведение спортсмена.
5.Методы избавления спортсменов от страхов и фобий.
6.Методы избавления спортсменов от неприятных ощущений и навязчивых состояний.
7.Методы избавления спортсменов от стрессов и неприятных воспоминаний.
8.Психорегулирующая тренировка (ПРТ) как форма саморегуляции спортсмена.
9.Аутогенная тренировка как форма саморегуляции спортсмена.
10.Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена.
11.Психические состояния в спорте, их виды, характеристика, причины возникновения. 3.Стресс-факторы, их влияние на спортсмена.
12.Понятие психорегулирующей тренировки (ПРТ), ее задачи в спортивной практике.Индивидуальные формулы ПРТ.
13.Психотехнические упражнения, как средство развития психических функций.
14.Средства и приемы развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
15.Развитие навыков психорегуляции на этапе углубленной специализации.
16.Особенности использования психических средств для развития навыков психорегуляции у спортсменов высокой квалификации.
17.Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода. Механизм действия аутогенной тренировки.
18.Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. 11.Методы диагностики психических состояний.
19.Методы гетерорегуляции. Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.
20.Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
21.Применение методов и приемов психолингвистического программирования в спорте. 15.Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости. 22.Оптимальное боевое состояние спортсмена и его компоненты (по А.В. Алексееву).
23.Методы восстановления психической работоспособности.
24.Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом перенапряжении. 19.Методы психорегуляции в состоянии фрустрации.
25.Использование метода самовнушения в спорте.
26.Психологическая реабилитация спортсмена в современных условиях.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

1. Дайте определение понятиям «психические состояния» и «функциональные состояния». Тождественны ли они?
2. Назовите и охарактеризуйте типично положительные, отрицательные и специфические состояния человека.
3. Дайте определение понятиям «напряжение» и «напряженность» и охарактеризуйте их.
4. Назовите причины возникновения перетренированности и переутомления.
5. Опишите причины и характеристики эмоционального выгорания спортсменов.
6. Какие факторы влияют на выраженность предстартового волнения спортсменов?
7. Дайте характеристику трем видам эмоциональных состояний спортсменов (боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия).
8. Назовите и охарактеризуйте механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения.
9. Дайте характеристику факторам, влияющим на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
10. Назовите и раскройте содержание основных способы регуляции предстартовых состояний.
11. Назовите причины возникновения эмоциональной напряженности.
12. В чем заключаются особенности влияния психической напряженности на деятельность спортсмена?
13. Каковы основные меры предупреждения и снятия страха.
14. Что такое мертвая точка? Каковы ее симптомы?
15. Назовите меры предупреждения мертвой точки, связанные с устранением факторов, ее вызывающих.
16. Какие состояния вызываются монотонной тренировочной деятельностью? Охарактеризуйте их.
17. Назовите и дайте характеристику состояниям, связанным с оценкой результатов спортивной деятельности.
18. Какими структурными компонентами, по мнению В. Э. Мильмана, характеризуется понятие «психическая надежность»? Охарактеризуйте эти компоненты.
19. Назовите и дайте характеристику основным показателям соревновательной надежности в спорте.
20. Исследованиями В. Э. Мильмана была показана связь между группами личностных характеристик спортсмена и психической надежностью. Какие компоненты включают эти
группы? Охарактеризуйте их.
21. Какие функциональные звенья осознанно-произвольной саморегуляции были выделены О. А. Конопкиным. Охарактеризуйте их.
22. Какова специфика развития общей способности к саморегуляции?
23. Каким образом происходит развитие индивидуального стиля саморегуляции в конкретной деятельности? Раскройте особенности этого процесса.

24. Каковы стилевые особенности системы саморегуляции произвольной активности высококвалифицированных спортсменов?
25. Раскройте основные положения теории функциональных систем П. К. Анохина.
26. Охарактеризуйте механизм возникновения торможения, а так же стадии регуляции следующие за ним.
27. Какие две группы методов психорегуляции Вы знаете? Раскройте их содержание.
28 .Расскажите в чем положительный эффект выполнения дыхательных упражнений. Какова методика применения дыхательных упражнений при соревновательном стрессе.
29. Метод нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона. Расскажите методику применения этой техники.
30. Метод саморегуляции Л. Персиваля. В чем его отличие от других методик? 31.Метод визуализации. Обоснуйте его эффективность.
32. Объясните в чем суть метода десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро.
33. Каковы функциональные возможности метода аутогенной тренировки? Какова методика его применения?
34. Расскажите в чем суть идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Каковы этапы проведения этой тренировки?
35. Расскажите об основных этапах психорегулирующей тренировки А. В. Алексеева. Какова специфика проведения психорегулирующей тренировки?
36. Метод биологической обратной связи (БОС). Расскажите о возможностях применения БОС.
37. Каковы основные цели психорегуляции, как части психологической подготовки спортсменов?
38. Назовите закономерности, факторы и условия, обусловливающие проявление и формирование способности к психорегуляции.
39. Назовите и раскройте содержание частей целенаправленного обучения психорегуляции.
40. Какие направления и средства развития навыков саморегуляции используются при обучении спортсмена психорегуляции?
41. Охарактеризуйте специфику развития навыков саморегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовке по В. Н. Смоленцевой.
42. Какие положения технологии В. Н. Смоленцевой необходимо учитывать при разработке методик развития навыков психорегуляции для конкретного вида спорта и этапа многолетней подготовки?
43. Какие методические особенности следует учитывать при организации диагностики психических состояний?
44. Какие группы методов диагностики психических состояний выделяет Л.В. Куликов? 45.Какими достоинствами и недостатками обладают методы измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний?
46. Опишите обсервационные и праксиметрические методы исследования психофизиологических состояний.
47. Дайте характеристику субъективно-оценочным и ассоциативным методам исследования психических состояний.
48. На какие категории В. И. Моросанова делит индивидуальные особенности саморегуляции? Охарактеризуйте их.
49. Какие особенности саморегуляции выделяет В. И. Моросанова?
50. Назовите профили и стили саморегуляции и охарактеризуйте их.

Тест.

1. Укажите состояние, которое является целостной интегральной характеристикой деятельности всех ее элементов, участвующих в психическом акте:
а) эмоциональное;
б) психическое;
в) функциональное.

2.Назовите состояние, которое характеризует процессы регуляции в физиологических системах, обеспечивающих психическую деятельность:
а) эмоциональное; б) психическое;
в) функциональное.

3.Психическое состояние, возникающие в процессе деятельности, оказывающее положительный, мобилизующий эффект на деятельность. Укажите его:
а) напряжение;
б) напряженность.

4.Психическое состояние, возникающие в процессе деятельности, характеризующееся понижением устойчивости психических и двигательных функций вплоть до дезинтеграции деятельности. Укажите его:
а) напряжение;
б) напряженность.

5.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.

6.Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально – энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:
а) переутомление;
б) перетренированность;
в) выгорание.

7.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.

8.Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:
а) боевая готовность;
б) предстартовая апатия;
в) предстартовая лихорадка.

9.Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:
а) боевая готовность;
б) предстартовая апатия;
в) предстартовая лихорадка.

10.Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:
а) переутомление;
б) психическая напряженность;
в) перетреннированность.

11.Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:
а) переутомление;
б) психическая напряженность;
в) перетреннированность.

12.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) перетреннированность.

13.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.

14.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.

15.Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:
а) монотония;
б) усталость;
в) пресыщение.

16. Назовите функциональное состояние организма, которое характеризуется временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.
а) переутомление;
б) перенапряжение. в) утомление.

17.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.

18.Качество спортсмена, которое позволяет ему эффективно осуществлять психическую деятельность, сохраняя при этом положительное психическое состояние. Укажите его:
а) психологическая готовность к соревнованию;
б) психическая надежность;
в) боевая готовность спортсмена.

19.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.

20.Процесс, который происходит в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к рабочему состоянию. Назовите его.
а) восстановление;
б) мобилизация.

21.Качество, определяющее характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления. Определите и укажите его:
а) соревновательная мотивация;
б) соревновательная эмоциональная устойчивость;
в) стабильность – помехоустойчивость.

22.Качество, определяющее устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех. Определите и укажите его:

а) соревновательная мотивация;
б) соревновательная эмоциональная устойчивость;
в) стабильность – помехоустойчивость.

23.Умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями. Определите и укажите его:
а) саморегуляция;
б) соревновательная эмоциональная устойчивость; в) стабильность – помехоустойчивость.

24.Способ овладения деятельностью, путь достижения высокого результата, оцениваемый по степени самостоятельности, находчивости, настойчивости, являющийся надежным показателем этой способности. Укажите ее:
а) стилевая особенность саморегуляции;
б) общая способность к саморегуляции;
в) индивидуальный стиль саморегуляции.

25.Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:
а) ауторегуляция; б) гетерорегуляция;
в) психорегуляция.

26.Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:
а) психическая саморегуляция;
б) изменение направленности сознания;
в) снятие психического напряжения путем разрядки; г) использование дыхательных упражнений.

27.Какие из ниже перечисленных методов являются методами гетерорегуляции. Определите и укажите их:

а) беседа;
б) убеждение; в) приказ;
г) уверение;
д) рациональное внушение;
е) команда;
ж) аппаратурные методы;
з) безаппаратурные методы

28.Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:
а) Л. Персиваль.
б) И. Г. Шульц.
в) Э. Джекобсон.

29.Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:
а) Л. Персиваль.
б) И. Г. Шульц;
в) Э. Джекобсон.

30.Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:
а) мобилизация.
б) внушение;
в) аутотренинг.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Туревский И. М.	Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	https://urait.ru/bcode/518076
Л1.2	Германов Г. Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023	https://urait.ru/bcode/514804
Л1.3	Туревский И. М.	Формирование психомоторных способностей: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023	https://urait.ru/bcode/518066
Л1.4	Германов Г. Н.	Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры): учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	https://urait.ru/bcode/518019

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (OEM лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/:справочно – правововая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по работе на лекциях

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.

Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно вникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращаться на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.
Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою
систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.
Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержаться в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.
Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать эти советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.
Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удается. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.
Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.
Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно
¼ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.
Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.
Отдельные студенты считаю, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой
причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на практических занятиях.
Практические занятия это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой литературных источников. Обычно они проводятся в виде беседы или дискуссии, в процессе которых анализируются и углубляются ос- новные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются умения.
Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать с книгой, выступать с самостоятельным сообщением, обсуждать поставленные вопросы, самостоятельно анализировать ответы коллег, аргументировать свою точку зрения, оперативно и четко применять свои знания. У обучающихся формируются умения составлять реферат, логично излагать свои мысли, подбирать факты из различных источников информации, находить убедительные примеры. Выступления обучающихся на семинарах способствуют развитию монологической речи, повышают их культуру общения.
Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсуждению проблемы. Наиболее распространенной является следующая структура практического занятия:
1.Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.
2.Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным темам).
3.Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).
4.Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).
5.Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся.
Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.
Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно, примерно за 2-3 недели. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.
Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся готовить доклады, сообщения. Поэтому при подготовке к семинару преподаватель подробно объясняет, как готовить доклад. помогает
составить план, подобрать примеры, наглядные пособия, сделать выводы. На консультациях он просматривает доклады, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.
Сообщения и доклады должны быть небольшими, рассчитанными на 3 5 минут.

К практическому занятию должны готовиться все обучающиеся группы. Кроме содержания выступлений, обучающимся необходимо подготовить вопросы/комментарии для обсуждения.