

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.05.01 Мониторинг психического состояния спортсменов  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Цели изучения дисциплины (модуля) - 1. Формирование у студентов компетенций, необходимых для осуществления мониторинга (сбора и осуществления анализа) основных показателей психического состояния обучающихся различных возрастных групп. 2. Формирование у студентов способности для наблюдения и контроля психических процессов, состояний и свойств личности.

Задачи изучения дисциплины:

- изучить основные методики, применяемые для наблюдения и контроля психических процессов, состояний и свойств занимающихся; - приобрести практические навыки и умения в проведении процедур тестирования, сбора, обработки, интерпретации и дальнейшего использования полученной информации о показателях психического состояния обучающихся.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

- Освоение данной дисциплины строится на основе знаний, полученных при изучении дисциплин: психологии, психологии физической культуры и спорта, теории физической культуры. - На материале данной дисциплины базируется освоение дисциплин: психология общения в сфере ФКиС, психология управление в спорте; психологическое сопровождение физического воспитания; психологическое обеспечение спортивной деятельности; конфликтология; психология совместной деятельности в спорте.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 10	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	16	16
Лекционные (ЛК)	8	8
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	8	8
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	56	56

Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-9	<p>ОПК-9.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;</li> <li>- закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</li> <li>- механизмы, обеспечивающие компенсаторноприспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</li> <li>- принципы, условия и задачи</li> </ul>	<p>Знать: принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</p>

психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;

- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;
- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;
- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;
- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;
- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;
- особенности оценивания процесса и результатов учебнотренировочного процесса в ИВС.

ОПК-9	<p>ОПК-9.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</li> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров</li> </ul>	<p>Уметь: - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> </ul>
-------	--	--

физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;

- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;
- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;
- пользоваться контрольно-измерительными приборами;
- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся

корректирующая проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и

	<p>дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</li> </ul>	
ОПК-9	<p>ОПК-9.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</li> <li>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> </ul>	<p>Владеть: - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</li> </ul>
--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Введение в дисциплину. Мониторинг как вид научно-практической деятельности	Теоретические и методологические основы мониторинга психического состояния спортсменов.	36	4	4	0	28
2	2.1	Методы измерений психических состояний.	Психические процессы, состояния, свойства личности. Исследование показателей психических состояний, процессов и свойств спортсменов.	36	4	4	0	28
Итого				72	8	8	0	56

#### 3.2. Содержание разделов дисциплины

##### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

--	--	--	--	--



Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в дисциплину. Мониторинг как вид научно-практической деятельности	Теоретические и методологические основы мониторинга психического состояния спортсменов.	4
2	2.1	Методы измерений психических состояний.	Понятие психических процессов, состояний, свойств личности спортсмена. Исследование показателей психических состояний, процессов и свойств спортсменов.	4

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Общие теоретико-методические основы мониторинговых исследований	Понятие «мониторинг» и его основное содержание. Цель, задачи, принципы и этапы мониторинговых исследований.	4
	1.1	Исследование показателей физического развития обучающихся различных возрастных групп.	Выполнение практико-ориентированного задания по оценке показателей физического развития обучающихся	2
2	2.1	Изучение методов измерений психических состояний, процессов, свойств спортсменов.	Выполнение практико-ориентированного задания по оценке измерений психических состояний, процессов, свойств спортсменов.	4

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

--	--	--	--	--

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Анализ основных нормативных документов, регламентирующих порядок организации и проведения мониторинга психического состояния обучающихся в образовательных учреждениях.	Составить обобщающую таблицу.	3
	1.1	Возрастные особенности психического развития обучающихся.	Составить план-конспект	5
	1.1	Возрастные особенности психических процессов, состояний и свойств занимающихся.	Составить план-конспект	5
	1.1	Анализ авторских исследований мониторинга наблюдения и контроля психических процессов, состояний и свойств занимающихся различных возрастных групп.	Представить текст научной статьи и резюме.	5
2	2.1	Анализ мониторинговых систем в различных сферах деятельности. Особенности мониторинговых исследований в сфере физической культуры и спорта.	Составить план-конспект	5
	2.1	Основные методы	Составить план-конспект.	5

		исследования для наблюдения и контроля психических процессов, состояний и свойств личности занимающихся различных возрастных групп.	Представить стандарты оценивания параметров психического развития обучающихся различных возрастных групп (дошкольники, начальная школа, основная школа и старшая школа, учреждения профессионального образования).	
	2.1	Методы оценки наблюдения и контроля психических процессов, состояний и свойств занимающихся.	Представить комплект методов диагностики наблюдения и контроля психических процессов, состояний и свойств занимающихся (на примере одной возрастной группы).	5
	2.1	Комплексное использование научных методов в процессе мониторинговых исследований наблюдений и контроля психических процессов, состояний и свойств спортсменов.	Подготовка к выступлению по вопросам плана с использованием электронных презентаций.	5

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов пед. вузов. - Москва : Академия, 2000. - 288 с. - (Высш. образование). - ISBN 5-7695-0500-1 : 42-00. Вид литературы: z (36)

2.

### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Психология физической культуры и спорта : Учебник и практикум для вузов / под ред. Ловягиной А.Е. - Москва : Юрайт, 2022. - 531 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/489183> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-01035-0 : 1579.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/489183> 2. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры : учебник / Яковлев Б.П.; Бабушкин Г.Д. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4. Тип ЭР: ссылка - <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html> 3. Майдокина, Л. Г. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Майдокина Л. Г. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. - 136 с. - Книга из коллекции МГПИ им. М.Е. Евсевьева - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/74476> 4. Спортивная психология : Учебник для вузов / под общ. ред. Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкого В.Г. - Москва : Юрайт, 2022. - 367 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/489119> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-00285-0 : 909.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/489119>

### 5.2. Дополнительная литература

#### 5.2.1. Печатные издания

1. 1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. - Москва : Академия, 2009. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5736-1 : 311-30. Вид литературы: z (17) 2. Психология физической культуры и спорта : учеб. / А.В. Родионов [и др.]. - Москва : Академия , 2010. - 368 с. - ISBN 978-5-7695-6833-6 : 540-00. Вид литературы: z (3)

#### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Малкин, Валерий Рафаилович. Психологические методы подготовки спортсменов : Учебное пособие для вузов / Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. ; под науч. ред. Люберцева В.Н. - Москва : Юрайт, 2021. - 96 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/473586> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07625-7 : 239.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/473586> 2. Попов, А. Л. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / Попов А. Л. - 5-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 159 с. - Книга из коллекции ФЛИНТА - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-9765-1608-3. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/115883> 3. Скляр, Н. А. Психология спорта [Электронный ресурс] : рабочая тетрадь / Скляр Н. А., Петров А. А. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 124 с. - Книга из коллекции ВЛГАФК - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-00122-935-3. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/151128>

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.	<a href="https://diss.rsl.ru/">https://diss.rsl.ru/</a>
Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.	<a href="https://diss.rsl.ru/">https://diss.rsl.ru/</a>
Электронно-библиотечная система «Троицкий»	<a href="http://www.trmost.com/">http://www.trmost.com/</a>
Сайт Министерства образования РФ	<a href="http://mon.gov.ru/structure/minister/">http://mon.gov.ru/structure/minister/</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Библиотека Российской Академии наук	<a href="http://www.rasl.ru/">http://www.rasl.ru/</a>
Всероссийский НИИ физической культуры и спорта	<a href="https://vniifk.ru/">https://vniifk.ru/</a>
Теория и практика физической культуры (журнал)	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
«Культура здоровой жизни» (журнал)	<a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
Электронная библиотека учебников	<a href="https://studentam.net/">https://studentam.net/</a>
Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Google Chrome

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

--	--

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины в ходе семинарских занятий материал по теме изучается студентами при активном взаимодействии с преподавателем-модератором. Для подготовки к семинарам студентам заранее выдается задание к семинарскому занятию, содержащее вопросы по теме для устного выступления (доклада, сообщения, защиты презентации), основные понятия темы, разноуровневые задания для самостоятельной работы и список рекомендуемой литературы. При подготовке к семинарскому занятию студенту на основе анализа литературных источников необходимо подготовить для выступления один из вопросов, подготовиться к собеседованию по теме, выполнить самостоятельную работу.

Разработчик/группа разработчиков:  
Светлана Антоновна Муравлева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.