

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: Очная

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 8	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	45	45
Лекционные (ЛК)	18	18
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	27	27
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	27	27

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"> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторноприспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи 	<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"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров 	<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"> - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;
-------	--	--

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"> - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. 	
ОПК-9	<p>ОПК-9.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; 	<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"> - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;

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

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной 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.	72	18	27	0	27
Итого				72	18	27	0	27

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.	18

		практической деятельности	
--	--	---------------------------	--

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.	12
	1.1	Исследование показателей физического развития обучающихся различных возрастных групп.	Выполнение практико-ориентированного задания по оценке показателей физического развития обучающихся	15

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.	12

	1.1	Возрастные особенности психического развития обучающихся.	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.	15

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)

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., Роголева 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»	https://e.lanbook.com/
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	https://diss.rsl.ru/
Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.	https://diss.rsl.ru/
Электронно-библиотечная система «Троицкий	http://www.trmost.com/
Сайт Министерства образования РФ	http://mon.gov.ru/structure/minister/
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	http://lib.sportedu.ru
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	http://lib.sportedu.ru
Библиотека Российской Академии наук	http://www.rasl.ru/
Всероссийский НИИ физической культуры и спорта	https://vniifk.ru/

Теория и практика физической культуры (журнал)	http://tpfk.infosport.ru
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru/
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
«Культура здоровой жизни» (журнал)	http://kzfg.narod.ru
Электронная библиотека учебников	https://studentam.net/
Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/

6. Перечень программного обеспечения

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

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.