

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.05.02 Механизмы контроля психологического 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 2023)
Форма обучения: Заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для управления психических процессов, состояний и свойств, занимающихся спортсменами. С использованием современных технологий, средств и методов подготовки спортсменов.

Задачи изучения дисциплины:

-обеспечить обучающихся знаниями о психодиагностике личности; обеспечить студентов знаниями о механизмах контроля психической деятельности спортсменов: - сформировать у студентов представление о о механизмах контроля психического состояния , его значении, содержании; - сформировать умения проводить контроль за психическим состоянием спортсменов в разные периоды; - сформировать способности использовать полученные знания, умения в конкретных видах профессиональной деятельности – тренера.

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	Зачет	0

аттестации в семестре		
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 психологического сопровождения 	<p>Знать: - механизмы, обеспечивающие компенсаторноприспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</p> <p>роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</p>

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

ОПК-9.2. Умеет:

- 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

Уметь: подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;

- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;

методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся

корректирующая проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);

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: применением базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>

	<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 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	Теоретические и методические основы механизмов контроля психологического состояния спортсменов	18	2	2	0	14
	1.2	Типы психофизиологических состояний	Теоретические и методические основы типов психофизиологических состояний,	18	2	2	0	14
	1.3			0	0	0	0	0
2	2.1	Методы контроля психического состояния спортсменов	Теоретические, методические, практические основы измерения психологических состояний	18	2	2	0	14
	2.2	Методики восстановления	Теоретические, методические,	18	2	2	0	14

		я психической работоспособности.	практические основы восстановления психической работоспособности					
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 предмет, изучение рабочей программы дисциплины.	Теоретические и методические основы механизмов контроля психологического состояния спортсменов	2
	1.2	Типы психофизиологических состояний	Теоретические и методические основы типов психофизиологических состояний.	2
2	2.1	Методы измерения психологических состояний.	Изучить теоретические, методические, практические основы измерения психологических состояний	2
	2.2	Методики восстановления психической работоспособности.	Изучить теоретические, методические, практические основы восстановления психической работоспособности человека.	2

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Теоретические и методические основы механизмов контроля психологического состояния спортсменов	Понятие "механизмов контроля", основные показатели психологического состояния спортсменов.	2

	1.2	Типы психофизиологических состояний	Изучение типов психофизиологических состояний.	2
2	2.1	.Методы контроля психического состояния спортсменов	Выполнение практикоориентированного задания по механизмам контроля психологических состояний спортсменов	2
	2.2	Исследование теоретических, методических, практических основ восстановления психической работоспособности человека.	Выполнение практикоориентированного задания по восстановлению психической работоспособности человека.	2

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 основных механизмов контроля психологического состояния обучающихся в образовательных учреждениях.	Составить обобщающую таблицу.	3
	1.2	Анализ психофизиологических	Составить план-конспект	5

		состояний в различных сферах деятельности. Особенности исследований типов психофизиологических состояний в сфере физической культуры и спорта.		
2	2.1	Основные методы исследования механизмов контроля психического состояния спортсменов	Составить план-конспект. Представить классификацию механизмов контроля психического состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе.	5
	2.1	Методы оценки контроля психологического состояния спортсмена.	Представить комплект методов диагностики и оценки психологических состояний спортсмена (на примере тренировочного или соревновательного процесса)	5
	2.2	Методы оценки практических основ восстановления психической работоспособности человека.	Представить комплект методов диагностики восстановления психической работоспособности обучающихся (на примере одной возрастной группы).	5
	2.2	Комплексное использование научных методов в процессе восстановления психической работоспособности обучающихся	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. Гогонов, 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. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность : монография / Гаврилова Е.А. - Москва : Спорт, 2015. - 168 с. - ISBN 978-5-9906578-4-7.

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 68 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8114-7558-2.

3. Серова, Лидия Константиновна. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : Учебное пособие для вузов / Серова Л. К. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 147 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492464> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-06393-6 : 459.00.

4. Горбунов, Геннадий Дмитриевич. Психопедагогика спорта : Учебник для вузов / Горбунов Г. Д. - 6-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 269 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492452> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-10009-9 : 869.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/492452>

5. Серова, Лидия Константиновна. Психология личности спортсмена : Учебное пособие для вузов / Серова Л. К. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 124 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492465> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-07335-5 : 329.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/492465>

6. 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, 2022. - 96 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493474> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-07625-7 : 269.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/493474>

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

- 1.
- 2.

5.2.2. Издания из ЭБС

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. 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>

3. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : Учебное пособие для вузов / Варфоломеева З. С., Воробьев В. Ф., Подоляка О. Б., Артеменков А. А. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 105 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495746> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-12321-0 : 289.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/495746>

4. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля [Электронный ресурс] / Егорова М. А. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 52 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8114-7524-7. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/173079> 0+e 18 1,00

5. 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>

6. 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>

7. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : Учебное пособие для вузов / Варфоломеева З. С., Воробьев В. Ф., Подоляка О. Б., Артеменков А. А. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 105 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495746> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-12321-0 : 289.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/495746>

8.

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»	http://www.studentlibrary.ru/
Сайт Министерства образования РФ	http://mon.gov.ru/structure/minister/
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	http://lib.sportedu.ru
Теория и практика физической культуры (журнал)	http://tpfk.infosport.ru
Электронная библиотека учебников	http://studentam.net/
Библиотека Российской Академии наук	http://www.rasl.ru/

Русская виртуальная библиотека	https://rvb.ru/
Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки	https://diss.rsl.ru/

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АBBYY 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

Программа курса «Механизмы контроля психологического состояния спортсменов» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется два модуля, каждый из которых состоит из двух разделов. Уровень усвоения каждого раздела в модулях проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу, система текущего контроля основана на практических заданиях. Также уровень усвоения раздела в модулях проверяется выполнением практико-ориентированных заданий.

На первом занятии по дисциплине «Механизмы контроля психологического состояния спортсменов» необходимо ознакомить обучающихся с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до обучающихся содержание дисциплины и фондов оценочных средств. Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. При выборе источников научно-методической литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям.

Обучающиеся должны принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов, с целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать преподавателю вопросы. Готовясь к докладу-презентации, обучающиеся могут обратиться за методической помощью

к преподавателю.

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе, использовать конспекты лекций и источники научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем. При необходимости обращаться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией. Кроме того, в течение изучения дисциплины обучающийся должен подготовить доклад (сообщение) - презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ моделирования учебно-тренировочного процесса. Преподавателем оценивается работа с точки зрения актуальности, новизны и аргументированности позиции докладчика. Для выполнения различных заданий, в соответствии с учебной программой и фондом оценочных средств, обучающиеся должны самостоятельно подобрать и проанализировать источники научно-методической литературы по проблемной теме, которую они выбрали, провести обзор статей и материалов. На основе данных научно-методической литературы обучающиеся готовятся к устному сообщению и выступлению с презентацией, а также проектированию групповых заданий.

Разработчик/группа разработчиков:
Светлана Антоновна Муравлева

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.