

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Центр дополнительного образования

И.о. ректора



«УТВЕРЖДАЮ»

Р.Т. Бурганов

«17» сентября 2021 г.

ПРОГРАММА

курса профессиональной переподготовки
«СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ.
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В СПОРТЕ»
по направлению подготовки **49.03.01 «Физическая культура»**

Срок обучения: 272 часа

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Режим занятий: 6 ч. в день

Казань, 2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	4
1.4. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося .	4
1.5. Планируемые результаты обучения и формирование программ дисциплин	5
1.6. Нормативная трудоемкость обучения	6
1.7. Документ, выдаваемый после завершения обучения	6
2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	7
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Учебный план	8
2.3. Рабочие программы учебных разделов	9
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	61
3.1. Форма текущего контроля	61
3.2. Форма промежуточной аттестации	62
3.3. Форма итоговой аттестации	62
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	63
4.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	63
4.2. Кадровое обеспечение реализации программы	63
5. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	64

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №273 (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015г.);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн.

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

- «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 798н;
- «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019г. № 191н;
- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 января 2016 г. № 40536.

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Цель программы состоит в повышении профессиональной компетентности, вооружении современными научными знаниями и новыми технологиями в области психологии физической культуры и спорта, расширении знаний в области психологической подготовки в тренировочном процессе, углублении навыков психологического консультирования и оказания психологической помощи. Программа является преемственной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», уровня бакалавриат.

Основная цель вида профессиональной деятельности – формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – занимающихся), для достижения ими спортивных результатов.

Задачи программы:

- 1) повышение качества профессионального образования, что расширяет компетенции слушателей и повышает общепрофессиональную готовность к разработке и проведению психологического сопровождения занимающихся ФКиС;
- 2) формирование у слушателей знаний, необходимых для самостоятельной работы с информационными источниками;
- 3) освоение практических навыков разработки, подготовки и проведения контроля за психологическим состоянием спортсменов; применения методов психорегуляции, повышения спортивной мотивации и оказания психологической помощи.

1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы: к освоению программы профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие: высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профессиональное образование; лица, получающие высшее образование.

Программа обучения ориентирована на широкий круг специалистов с психологическим, педагогическим, медицинским образованием, ведущим практику в области спорта высших достижений, массового спорта и физической активности, тренеров и спортсменов для оказания помощи, взаимопомощи и самопомощи в спортивных командах, реабилитационных центрах, спортивных школах, училищах и ВУЗах, а также всех заинтересованных лиц.

1.4. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося

- а) Слушатель готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

Психолого-педагогическое сопровождение тренировочно-соревновательного процесса. Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

- психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ;
- психологическое консультирование субъектов образовательного процесса
- психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)

- б) Объектами профессиональной деятельности являются участники тренировочно-соревновательного процесса: администрация, тренеры, спортсмены, их родители (родственники спортсменов).

Связь программы с профессиональным стандартом «Педагог-психолог»:

Наименование и назначение программы	Обще трудовые (ОТФ) и (или) трудовые функции (ТФ)	Уровень квалификации
«Спортивный психолог. Психологическое	Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и	7

консультирование в спорте» по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»	дополнительных образовательных программ (ТФ А/01.7)	
	Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса (ТФ А/02.7)	7
	Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях) (ТФ А/07.7)	7

1.5. Планируемые результаты обучения и формирование программ дисциплин

Формируемые профессиональные компетенции	Учебные дисциплины
1	2
Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей занимающихся (ОПК-2)	Психолого-педагогические основы ФКиС
	Медико-биологические основы ФКиС
	Теория и методика ФКиС
Готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3)	Психология общая
	Теория и методика ФКиС
	Психолого-педагогические основы ФКиС
Владение основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5)	Введение в психологию
	Спортивное психологическое консультирование
Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)	Антидопинговое обеспечение в спорте
	Психорегуляция при занятиях ФКиС
Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	Теория и методика ФКиС
	Медико-биологические основы ФКиС
	Психодиагностика в ФКиС
Способность осуществлять психолого-педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения занимающихся (ПК-5)	Психолого-педагогические основы ФКиС
Способность работы со спортивной командой, ведения консультаций клиентов, контроля за психологическим состоянием спортсменов и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, применения методов психорегуляции, повышения спортивной мотивации и оказания психологической помощи	Антидопинговое обеспечение в спорте
	Спортивная психофизиология
	Психодиагностика в ФКиС
	Психорегуляция при занятиях ФКиС
	Спортивное психологическое консультирование

***По окончании обучения слушатель
должен знать:***

- Закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения в условиях спортивной подготовки;
- Современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной среды;
- Средства и методы предотвращения «профессионального выгорания», причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки;
- Нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности;
- Этические нормы организации и проведения консультативной работы.

должен уметь:

- Планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии занимающегося;
- Разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению условий спортивной подготовки;
- Вырабатывать рекомендации тренерам по оказанию помощи спортсменам в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды;
- Владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности;
- Проводить индивидуальные и групповые консультации с занимающимися;
- Вести контроль за психологическим состоянием спортсменов;
- Применять методы психорегуляции, повышения спортивной мотивации и оказания психологической помощи.

1.6 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения составляет 272 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, с использованием дистанционных образовательных технологий) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 9 недель.

1.7. Документ, выдаваемый после завершения обучения

По окончании курса слушатели получают диплом о профессиональной переподготовке установленного ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» образца, лицензированного и имеющего государственную аккредитацию Высшего образовательного учреждения, дающий право на занятие профессиональной деятельностью в соответствии с освоенной образовательной программой в любых государственных, муниципальных, коммерческих, некоммерческих учреждениях и организациях, любой организационно-правовой формы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

2.1. Календарный учебный график

Примерный график распределения видов учебной нагрузки по неделям обучения (для одной группы обучающихся)

Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого часов
Форма обучения										
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия)	20 ч БМ	20 ч БМ	20 ч БМ	18 ч БМ	16 ч ВМ	16 ч ВМ				110
Лекции (в режиме on-line)						16 ч ВМ				16
Практические занятия (очные)							16 ч ВМ	22 ч П	4 ч Подготовка ИАР	42
Консультации по СРС, (в режиме on-line)	16 ч БМ	16 ч БМ	16 ч БМ	18 ч ВМ	20 ч ВМ	4 ч ВМ	14 ч ВМ			104
Итоговая аттестация (в режиме on-line)									Защита ИАР	
Итого в неделю	36	36	36	36	36	36	30	22	4	272

Примечание: БМ – общепрофессиональные и специальные дисциплины (базовый модуль)

ВМ – дисциплины специализации (вариативный модуль)

П – практика

ИАР – итоговая аттестационная работа

2.2. Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе профессиональной переподготовки: ««СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ.
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В СПОРТЕ»

Объем 272 ч, форма обучения очная, с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ)

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Общепрофессиональные и специальные дисциплины (базовый модуль)									
1	Введение в психологию	26				8	8	10	зачет
2	Теория и методика ФКиС	28				8	10	10	экзамен
3	Медико-биологические основы ФКиС	28				8	10	10	экзамен
4	Антидопинговое обеспечение спорта	16				4	4	8	сертификация «Антидопинг»
5	Психолого-педагогические основы ФКиС	28				8	10	10	зачет
	Итого	126				36	42	48	
Дисциплины специализации (вариативный модуль)									
6	Спортивная психофизиология	30	12	4	8	4	4	10	экзамен
7	Психодиагностика в ФКиС	30	12	4	8	4	4	10	экзамен
8	Психорегуляция при занятиях ФКиС	30	12	4	8	4	4	10	зачет
9	Спортивное психологическое консультирование	30	12	4	8	4	4	10	зачет
	Итого	120	48	16	32	16	16	40	
	Практика	22			22				
	Подготовка итоговой аттестационной работы	4			4				Защита ИАР
ВСЕГО		272	48	16	58	52	58	88	

2.3. Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Введение в психологию

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Введение в психологию		26				8	8	10	зачет
1.1	Общая психология					4	4	4	
1.2	Возрастная психология					2	4	4	
1.3	Социальная психология					2	2	2	

Дистанционное обучение (16 часов)

Лекции (8 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Общая психология	Психология как наука. Общая характеристика психических процессов (Восприятие Память Мышление Внимание Речь и речевая деятельность). Общее понятие о личности.	4
2	Возрастная психология	Предмет психологии развития – возрастные периоды развития, причины и механизмы перехода от одного возрастного периода к другому, общие закономерности и тенденции, темп и направленность психического развития в онтогенезе. Онтогенез (формирование психических структур в течение жизни отдельного индивида), филогенез (становление структур психики в ходе биологической эволюции вида или социокультурной истории человечества). Понятие нормативного и индивидуального психического развития. Психологический возраст и его отличие от возраста физиологического и хронологического. Возрастная периодизация. Стабильные и критические периоды развития. Психологическое консультирование родителей с учетом возрастных особенностей развития.	2

3	Социальная психология	Сущность, структура и функции социальных отношений и общения. Деформация социальных отношений и общения. Социально-психологическая характеристика общностей и социальных институтов. Малые неформальные группы, их структура и динамика. Социальная психология семьи. Психология больших социальных групп и движений.	2
---	-----------------------	--	---

Практические занятия (8 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Общая психология	<i>Общее понятие о личности.</i> 1. Мотивационно-потребностная сфера личности. 2. Задатки. Способности. Одаренность. 3. Воля, как способность к самодетерминации и саморегуляции. 4. Характер и темперамент.	4
2	Возрастная психология	<i>Факторы психического развития.</i> 1. Развитие как одна из основных категорий возрастной психологии. 2. Понятие нормативного и индивидуального психического развития. 3. Сензитивные периоды и их роль в развития психики. 4. Психологический возраст и его отличие от возраста физиологического и хронологического. <i>Закономерности психического развития.</i> 1. Ведущие детерминанты развития человека. 2. Понятие генотипа. Двойное действие генотипа на развитие человека: типизация и индивидуализация. Среда как окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования. Понятие фенотипа. Активность как деятельное состояние организма и условие его существования и поведения. Активность – системообразующий фактор взаимодействия наследственности и среды.	2
3	Социальная психология	Социальная напряженность. Социально-психологическая характеристика конфликтов.	2

Вопросы для самостоятельного изучения (10 часов, ДО)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Общая психология	Разбор практических задач и кейсов	4
2	Возрастная психология	Разбор практических задач и кейсов	4
3	Социальная психология	Разбор практических задач и кейсов	2

Тестовые задания к зачету

- Основной задачей психологии является:
 - коррекция социальных норм поведения

- b) изучение законов психической деятельности
- c) разработка проблем истории психологии
- d) совершенствование методов исследования

2. К психическим процессам относится:

- a) темперамент
- b) характер
- c) ощущение
- d) способности

3. Наблюдение человека за внутренним планом собственной психической жизни – это:

- a) интеракция
- b) интерференция
- c) интроспекция
- d) интуиция

4. Группа методов, в основе которых лежит феномен проекции, называется ... методами:

- a) опросными
- b) тестовыми
- c) проективными
- d) эмпирическими

5. Изучение психики посредством общения называется:

- a) метод беседы
- b) тестов
- c) наблюдения
- d) анкеты

6. Специфический вид человеческой активности называется:

- a) деятельностью
- b) рефлексом
- c) реакцией
- d) сознанием

7. Восприятие сигналов среды осуществляется нервной системой с помощью:

- a) детекторов
- b) рецепторов
- c) анализаторов
- d) акцепторов

8. Систему мозговых структур и органов чувств, обеспечивающую восприятие, переработку и хранение информации, называют:

- a) нейроном
- b) импульсом
- c) анализатором
- d) рефлексом

9. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения называется:

- a) синестезией
- b) адаптацией
- c) взаимодействием ощущений
- d) сенсibilизацией

10. Активность как всеобщая характеристика живого получила в человеческом обществе название:

- a) рефлекс
- b) реакция
- c) сознание

d) деятельность

11. Обучение и воспитание, целенаправленно осуществляемое специальной частной и государственной системами образования, начиная от семьи и заканчивая высшими учебными заведениями:

- a) стихийным обучением
- b) организованным обучением
- c) преподаванием
- d) изменением

12. Расстояние между уровнем актуального развития ребенка и уровнем возможного развития:

- a) зона ближайшего развития
- b) кризис развития
- c) новообразование развития
- d) зона актуального развития

13. Что такое: «качественные изменения, появление новообразований, новых механизмов, новых процессов»?

- a) рост
- b) развитие
- c) совершенствование
- d) созревание

14. Чем является процесс целенаправленной передачи общественно-исторического опыта, а так же организация формирования знаний, умений, навыков?

- a) обучением
- b) усвоением
- c) тренировкой
- d) научением

15. Непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями?

- a) особенности
- b) новообразования
- c) кризисы
- d) свойства

16. Кризис возрастного развития это:

- a) новый этап в развитии психических качеств человека
- b) переход от одной стадии развития к другой, сопровождающийся эмоциональным подъемом
- c) несоответствие между уровнем достигнутого личностного развития и операционально-техническими возможностями, ведущее к аффективным взрывам
- d) задержка в психическом развитии человека, сопровождаемая депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами личностного и межличностного характера

17. Каким возрастом является период с момента зачатия и до конца жизни?

- a) биологический
- b) хронологический
- c) профессиональный
- d) социальный

18. Что такое сенситивный период?

- a) естественный процесс преобразования анатомических структур и физиологических процессов организма по мере его роста
- b) процесс и результат присвоения ребенком социального опыта по мере его психологического интеллектуального и личностного развития

- с) период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения
- д) максимальное развитие человеком имеющихся у него задатков и способностей, их реализация в практических делах

19. Какой возраст человека определяется психофизиологическими, психологическими и социально-психологическими изменениями?

- а) социальный
- б) психологический
- с) энергетический
- д) субъективный

20. Как называется индивидуальное развитие человека, которое начинается с момента зачатия и завершается концом его жизни?

- а) икрогенез
- б) филогенез
- с) антропогенез
- д) онтогенез

21. Способ выполнения действия, ставший в результате упражнений автоматизированным, – это:

- а) приём
- б) умение
- с) привычка
- д) навык

22. Группы, на которые ориентируются люди в своих интересах, симпатиях и антипатиях называются:

- а) референтными
- б) формальными
- с) условными

23. Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности, это:

- а) ассоциация
- б) коллектив
- с) корпорация

24. Функция, нормативно одобренный образец поведения, ожидаемая от каждого, занимающего данную позицию – это:

- а) статус
- б) социальная роль
- с) позиция

25. Коммуникация – это:

- а) обмен информацией между общающимися индивидами
- б) организация взаимодействия между общающимися индивидами
- с) процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению

26. Оптико-кинетическая система знаков включает в себя:

- а) жесты, мимику, пантомимику
- б) качество голоса, его диапазон, тональность
- с) организация пространства и времени общения

27. Один из самых простых способов понимания другого человека, уподобление ему, отождествление с ним себя – это:

- а) идентификация
- б) эмпатия
- с) рефлексия

28. Определенное эмоциональное состояние массы людей, являющееся средством дефицита информации о какой-либо пугающей или непонятной новости, либо избытка информации, это:

- a) стресс
- b) фрустрация
- c) паника

29. Физическое и вербальное поведение, направленное на причинение вреда кому-либо, это:

- a) злость
- b) зависть
- c) агрессия

30. Мотив оказания кому-либо помощи, не связанный сознательно с собственными эгоистическими интересами, называется:

- a) карьеризм
- b) альтруизм
- c) эгоизм

Ключ к вопросам:

1 в	11 в	21 d
2 с	12 а	22 а
3 с	13 в	23 в
4 с	14 а	24 в
5 а	15 с	25 а
6 а	16 d	26 а
7 в	17 в	27 а
8 с	18 с	28 а
9 d	19 в	29 с
10 d	20 d	30 в

Практические задачи и кейсы

Задача 1. Доказательством каких важнейших предпосылок развития психики человека является опыт, проведенный зоопсихологом Н.Н. Ладыгиной-Котс?

Советский зоопсихолог Надежда Николаевна Ладыгина-Котс воспитывала маленького шимпанзе Иони с полутора до четырех лет в своей семье. Детеныш пользовался полной свободой. Ему представлялись самые разнообразные человеческие вещи и игрушки, и приемная «мама» всячески пыталась ознакомить его с употреблением этих вещей, научить общаться при помощи речи. Весь ход развития обезьянки тщательно фиксировали в дневнике.

Через десять лет у Надежды Николаевны родился сын, которого называли Рудольфом (Руди). За его развитием до четырехлетнего возраста также вели самые тщательные наблюдения.

При наблюдении обоих малышей обнаружилось большое сходство во многих игровых и эмоциональных проявлениях. Но вместе с тем выступило и принципиальное различие. Оказалось, что шимпанзе не может овладеть вертикальной походкой и освободить руки от функции хождения по земле. Хотя он и подражает многим действиям человека, но это подражание не ведет к правильному усвоению и совершенствованию навыков, связанных с употреблением предметов обихода и орудий: схватывается внешний рисунок действия, а не его смысл. Так, Иони часто подражал забиванию гвоздя молотком. Однако он то не прилагал достаточной силы, то не удерживал гвоздя в вертикальном положении, то бил молотком мимо гвоздя. В результате, несмотря на большую «практику», Иони так никогда и не забил ни одного гвоздя. Недоступны для детеныша обезьяны и игры, носящие творческий конструктивный характер. Наконец, у него отсутствует какая бы то ни было тенденция к подражанию звукам речи и усвоению слов, даже при настойчивой специальной тренировке. Примерно такой же результат был получен и другими «приемными родителями» детеныша обезьяны – американскими супругами Келлог

Задача 2. Проанализируйте высказывание мамы о ребенке. Какой фактор, влияющий на психическое развитие ребенка, не был использован ею при воспитании сына? Одна из мам говорит другой: «Я слышала, что к 6 годам у ребенка пробуждается интерес к учению, некоторые дети уже в 5 лет читают. Я все жду и жду, а у моего Васи ни интереса, ни желания учиться не появляется, хотя ему скоро в школу идти».

Задача 3. Какая особенность психики детей проявилась в данном примере? Является ли она закономерной для этого периода развития? Дошкольникам показывали два равных по весу шарика из пластилина. Убедившись в том, что дети считали их одинаковыми, у них на глазах меняли форму одного шарика – раскатывали его в «колбаску». Затем детей спрашивали, одинаковое ли количество пластилина в шарике и в колбаске. Дети отвечали: «Нет, в колбаске больше, потому что она длиннее».

Задача 4. Какая особенность детского мышления проявляется в данном примере? Какому возрасту (по Пиаже) она соответствует? Характерная особенность детского мышления проявляется при решении детьми задачи А. Бине «о трех братьях». Так, если в семье три брата (Митя, Вова, Саша) и Сашу спрашивают, сколько у него братьев, он отвечает правильно и называет двух своих братьев (Митя и Вова). Далее уточняют, сколько братьев у Мити, и, как правило, в этом возрасте ребенок ошибается: «Один, Вова».

Задание 5. Какие индивидуальные особенности внимания проявляются у первого и второго учеников?

Два ученика, сидя за своими столами, успешно выполняли лабораторную работу по химии. В это время за учительским столом третий ученик выполнял ту же работу, но часто ошибался. Учитель поочередно предлагал двум сидящим ученикам исправлять ошибки работающего у стола. При этом первый ученик быстро подходил и сразу исправлял недочёты в работе товарища. Второй ученик не мог сразу оторваться от своей работы, а, подойдя к столу, смотрел на приборы «невидящим» взглядом. Когда же учитель обращался к нему с одним-двумя вопросами, ученик быстро и хорошо исправлял ошибки товарища.

Задание 6. Какие свойства внимания и как проявляются у спортсмена-баскетболиста в игре? Поясните свой ответ на основе теоретических знаний.

Задание 7. Какие свойства внимания необходимы учителю физической культуры для работы на уроке? Обоснуйте свой ответ. Оцените особенности своего внимания. Поставьте задачи по саморазвитию.

Задание 8. Укажите те особенности, которые характеризуют сангвиника, флегматика, холерика и меланхолика.

Бодрое, повышенное настроение, быстрая приспособляемость к новой обстановке, медленное усвоение и перестройка навыков, неуверенность в себе, повышенная эмоциональная возбудимость, выдержанность, однообразие мимики, энергичность, подвижность, подавленность и растерянность при неудачах, быстрое возникновение и смена чувств и эмоциональных состояний, малая активность, терпеливость, невыразительность речи, ровное, спокойное настроение, возбужденное состояние, сосредоточенность внимания.

Задание 9. Определите, к какой категории эмоциональных явлений (положительные и отрицательные эмоции, стенические и астенические эмоции, настроение, аффект, страсть, стресс) относится переживание, описанное в каждом случае. По каким признакам это можно установить? Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемы – куда девались их задор и одержимость.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Петровский, А. В. Введение в психологию : учебник / А. В. Петровский. – М. : Академия, 2018. – 416 с.

2. Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идובהва. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 113 с
3. Алтунина, И. Р. Социальная психология [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. Р. Алтунина, Р. С. Немов ; под ред. Р. С. Немова. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. – 427 с.

Дополнительная литература

1. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – М.: Юпитер, 2018. – 592 с.
2. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 302 с.
3. Гулевич, О. А. Социальная психология [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / О. А. Гулевич, И. Р. Сариева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 452 с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Видеоматериалы.
3. [Педагогика и психология образования]. – режим доступа: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56543>
4. [Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки]. – режим доступа: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=25663>
5. [Психология и педагогика]. – режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>
6. [Вопросы психологии]. – режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/>
7. [Развитие личности]. – режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2098>

Раздел 2. Теория и методика ФКиС

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
	Теория и методика ФКиС	26				8	8	10	экзамен

1.1	Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта					4		2	
1.2	Теоретические основы воспитания физических качеств					4	4	4	
1.3.	Общая характеристика спорта						4	4	

Дистанционное обучение (16 часов)

Лекции (8 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта	Физическая культура. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Физические упражнения. Спорт. Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки	4
2	Средства и методы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений. Кинематические и динамические характеристики двигательных действий. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесные методы. Наглядные методы.	4

Практические занятия (8 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Теоретические основы воспитания физических качеств	<i>Воспитание силовых способностей.</i> Структура силовых способностей. Средства воспитания силовых способностей. Методика воспитания: собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Оценка уровня развития силовых способностей <i>Воспитание скоростных способностей.</i> Понятие «скоростные способности». Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Оценка уровня развития скоростных способностей <i>Воспитание выносливости.</i> Понятие «выносливость». Общая и специальная выносливость. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости. Механизмы энергообеспечения при мышечной работе. Оценка	4

		уровня развития выносливости. <i>Воспитание гибкости.</i> Характеристика гибкости. Активная и пассивная гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Оценка уровня развития гибкости. Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей <i>Воспитание координационных способностей.</i> Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей.	
2	Общая характеристика спорта	<i>Основы построения процесса спортивной тренировки.</i> Спортивная подготовка, как многолетний процесс и ее структура. Этапы. <i>Сущность и значение спорта. Спорт в системе современного общества.</i> Базовое исходное понятие «спорт» и производные понятия: спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, национальные виды спорта. Базовое исходное понятие «спортивные соревнования» и производные понятия: международные соревнования, всероссийские соревнования, территориальные соревнования. Базовые функциональные понятия: «спортивная подготовка» и «спортивная тренировка» и их производные понятия. Базовые итоговые понятия: спортивные результаты, спортивные достижения, спортивная квалификация спортивного движения». <i>Травматизм в спорте.</i> Внешние причины травматизма. Внутренние причины травматизма. Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травм у спортсменов/	4

Вопросы для самостоятельного изучения (10 часов, ДО)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Обучение и совершенствование конкретного упражнения (или технического приема) на трёх этапах двигательного действия	Подготовка доклада и презентации на темы: «Закон изменения скорости в развитии навыка», «Закон «плато» (задержки) в развитии навыка», «Закон угасания навыка», «Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка».	2

2	Теоретические основы воспитания физических качеств	Реферат на тему: «Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений».	4
3	Контроль в физическом воспитании и спорте	Заполнение таблицы «Педагогический контроль в процессе физического воспитания и спортивной тренировки». Описание основных внешних и внутренних причин травматизма в избранном виде спорта; основные направления профилактики травматизма в избранном виде спорта.	4

Тестовые задания к экзамену

1. Физическая культура представляет собой:

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

2. Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения:

- а) физическая подготовка
- б) спорт
- в) физическая культура

3. Спорт является частью:

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры

4. Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:

- а) физическое воспитание
- б) физическая подготовка
- в) спорт

5. В чём различие между подготовкой и подготовленностью:

- а) подготовка – результат, подготовленность – процесс
- б) различий нет
- в) подготовка – процесс, подготовленность – результат

6. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:

- а) двигательное упражнение
- б) двигательное умение
- в) двигательная мотивация

7. Способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:

- а) двигательное умение
- б) двигательная мотивация
- в) двигательный навык

8. Умение правильно и чётко выполнять двигательные действия в сложных, изменяющихся ситуациях:

- а) умение высшего порядка
- б) умение низшего порядка

в) умение среднего порядка

9. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки:

а) спорт

б) физическая культура

в) физическая подготовка

10. Какие существуют цикл подготовки:

а) миницикл

б) микроцикл

в) цикл средней подготовки

11. Какие существуют цикл подготовки:

а) мезоцикл

б) цикл минимальной подготовки

в) цикл максимальной подготовки

12. Какие существуют цикл подготовки:

а) максицикл

б) макроцикл

в) цикл максимальной подготовки

13. Точные движения – движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних, ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии, так ли это:

а) нет +

б) да

в) отчасти

14. Недельное планирование зависит от специфики:

а) каждого ученика

б) преподавательской программы

в) вида спорта

15. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков:

а) прикладных

б) основных

в) душевных

16. Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите:

а) система правил

б) система игры

в) система занятия

17. Информация обладает таким свойством, как:

а) умение

б) возможность

в) энергия

18. Информация обладает таким свойством, как:

а) желание

б) движение

в) навык

19. Информация обладает таким свойством, как:

а) занятость

б) навык

в) пространство

20. Операция, определяющая соотношение между содержанием тренировки и ее следствием:

- а) основа
- б) контроль
- в) фундамент

21) Такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения:

- а) физические упражнения
- б) физические нагрузки
- в) физические мотивации

22. Педагог организует занятия со студентами только в благоприятных условиях, так ли это:

- а) да
- б) нет
- в) отчасти

23. Физические упражнения направлены на развитие:

- а) крепких отношений
- б) душевного состояния
- в) силы

24. Физические упражнения направлены на развитие:

- а) крепких отношений
- б) выносливости
- в) моральных качеств

25. Постепенное увеличение нагрузок повышает такие возможности организма:

- а) тайные
- б) скрытые
- в) психические

26. Разминка заканчивается 2-3 ускорениями на дистанции:

- а) 100-150 м
- б) 20-30 м
- в) 10-20 м

27. Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений:

- а) методы развития ловкости
- б) методы развития меткости
- в) методы развития смелости

28. Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта – учение о гармоничном воспитании личности, так ли это:

- а) нет
- б) да
- в) отчасти

29. Теория спортивной подготовки включает:

- а) спортивную тренировку
- б) духовную тренировку
- в) опыт

31. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни:

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) физическая подготовка

Ключ к вопросам:

1 в	11 а	21 а
2 б	12 б	22 б
3 в	13 а	23 в
4 а	14 в	24 б
5 в	15 а	25 в
6 б	16 б	26 б
7 в	17 в	27 а
8 а	18 б	28 б
9 в	19 в	29 а
10 б	20 а	30 а

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Пиянзин, А. Н. Теория физической культуры и спорта : электрон. учебное пособие / А.Н. Пиянзин, А. А. Джалилов. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. – 80 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорт : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2001. – 480 с.
3. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2001. – 144 с.

Дополнительная литература

1. Абзалов, Р. А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Р. А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань : Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. пособие / В. Н. Платонов, 2004. – 808 с.

Перечень наглядных пособий

Мультимедийные лекции

Видеоматериалы.

<http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>

http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859

<http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>

<http://lesgaft.spb.ru/3208>

Раздел 3. Медико-биологические основы ФКиС

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
	Медико-биологические основы	28				8	10	10	экзамен

ФКиС									
1.1	Общие вопросы анатомии, физиологии, биохимии					4	2	2	
1.2	Двигательная активность человека					2	2	2	
1.3	Регуляция жизнедеятельности организма					2	2	2	
1.4.	Система транспорта кислорода						2	2	
1.5.	Основы спортивной физиологии						2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Дистанционное обучение (18 часов)

Лекции (8 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Общие вопросы анатомии, физиологии, биохимии	Роль и место анатомии, физиологии и биохимии в физической подготовке и спорте. <i>Понятие о живом организме.</i> Уровни организации живого. Онтогенез. Возрастная периодизация развития. Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Понятие о критических и сенситивных периодах. <i>Процессы саморегуляции организма.</i> Гомеостаз и механизмы его поддержания.	1
2	Двигательная активность человека	<i>Опорно двигательный аппарат.</i> Оси и плоскости тела человека. Скелет и мышечная система человека. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
3	Регуляция жизнедеятельности организма	<i>Эндокринная система.</i> Строение и функции эндокринных желез. Гормоны, обеспечивающие работоспособность. Гормоны, регулирующие водно-электролитный баланс. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин	2
4	Система транспорта кислорода	Дыхание и работоспособность. <i>Внешнее дыхание.</i> Строение и функции дыхательной системы. <i>Внутреннее дыхание.</i> Строение и функции сердечно-сосудистой системы. <i>Тканевое дыхание.</i> Система крови. Особенности физиологии крови у спортсменов	2
5	Основы спортивной физиологии	<i>Адаптация к мышечным нагрузкам.</i> Общие понятия адаптации. Физиологические и биохимические механизмы развития физических качеств.	2
		<i>Энергетические системы, обеспечивающие работоспособность.</i> Обмен веществ и его особенности в различные возрастные периоды. Ферменты и витамины. Характер и направленность биохимических превращений в организме. Понятия о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных»	

		биохимических изменениях. Классификация мышечной работы по характеру происходящих биохимических изменений. Биохимическая характеристика упражнений. Особенности питания при занятиях спортом.	
--	--	---	--

Практические занятия (10 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Система транспорта кислорода	Дыхательная система. Спирометрия. Оценка вентиляционной функции легких. Понятие о кислородном долге. Биохимические механизмы образования и устранения кислородного долга. Потребление кислорода при физических нагрузках различной мощности.	4
		Сердечнососудистая система. Оценка резервов сердца. Комбинированная проба Летунова.	
2	Двигательная активность человека	Опорно-двигательный аппарат. Строение скелета человека. Строение мышечной системы человека	4
		Динамическая анатомия скелета. Классификация суставов, виды их соединений	
3	Основы спортивной физиологии	Оценка физической работоспособности и тренированности спортсмена. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма при систематических тренировках.	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.1	Регуляция постоянства внутренней среды организма: понятие гомеостаза, основные принципы саморегуляции (регуляция по отклонению, регуляция по возмущению; регуляция по прогнозированию)	опрос, беседа	2
1.1	Поведенческая реакция организма – как интегративная деятельность мозга. Понятия: восприятие, внимание, память, кратковременная память, долговременная память, запечатление, хранение, воспроизведение, сознание, сознательное, бессознательное, мышление, речь, эмоции.	опрос, беседа	2
1.2	Средства, способствующие восстановлению и повышению работоспособности	опрос, беседа	2
1.3	Дыхательная система. Спирометрия. Оценка вентиляционной функции легких. Понятие о кислородном долге. Биохимические механизмы образования и устранения кислородного долга. Потребление кислорода при физических нагрузках различной мощности.	опрос, беседа	2
1.4	Адаптация организма к занятиям ФК. Физиологическая характеристика вида спорта. Системный структурный след. Влияние климатических условий.	подготовка презентация	4

Тестовые задания к экзамену

1. Способность поддержания постоянства внутренней среды при изменениях внешних факторов
 - а) возбуждение
 - б) наследственность и изменчивость
 - в) гомеостаз
2. Активный электрический ответ клетки на раздражение
 - а) раздражимость
 - б) возбудимость
 - в) гомеостаз
3. Процесс дифференцировки органов и тканей, формирование новых функций и видов деятельности организма
 - а) развитие
 - б) рост
 - в) изменчивость
4. Неравномерность развития функций организма
 - а) гетерохрония
 - б) системогенез
 - в) сенситивный период развития
5. Совокупность общих защитных реакций, возникающих в организме при действии значительных по силе и продолжительности раздражителей, способствующих восстановлению гомеостаза
 - а) общий адаптационный синдром
 - б) стресс-реакция
 - в) внутренняя афферентация
6. Основной гормон работоспособности
 - а) адреналин
 - б) кортизол
 - в) норадреналин
7. Внутренняя поверхность мембраны клетки в состоянии покоя имеет заряд
 - а) отрицательный
 - б) положительный
 - в) электронейтральный
8. Возникновение потенциала действия обусловлено
 - а) закрытием всех ионных каналов на мембране клетки
 - б) открытием ионных каналов для ионов K^{+}
 - в) открытием ионных каналов для ионов Na^{+}
9. Максимальное количество возбуждений, которое способна генерировать клетка в единицу времени
 - а) лабильность
 - б) возбудимость
 - в) раздражимость
10. Содержимое синаптических пузырьков называется
 - а) митохондрия

- б) миелин
 - в) медиатор
11. В пучке нервных волокон импульсы не передаются из одного пучка к другому
- а) закон изолированного проведения
 - б) закон физиологической непрерывности волокон
 - в) закон двустороннего проведения
12. Торможение прямое, латеральное, возвратное
- а) пресинаптическое
 - б) постсинаптическое
 - в) пессимальное
13. Белок, закрывающий активные центры актина в покое
- а) миозин
 - б) тропонин
 - в) тропомиозин
14. Режим работы мышц, когда она осуществляется при уменьшении длины мышц
- а) преодолевающий
 - б) уступающий
 - в) удерживающий
15. Режим сокращения мышц при котором каждое следующее раздражение соответствует периоду сокращения
- а) одиночное сокращение
 - б) зубчатый тетанус
 - в) гладкий тетанус
16. Изменение функционального состояния организма и его систем под влиянием умеренных нагрузок
- а) физиологическое напряжение
 - б) физиологическая регуляция
 - в) физиологический резерв
17. Вегетативная нервная система является частью
- а) периферической нервной системы
 - б) соматической нервной системы
 - в) центральной нервной системы
18. Передает нервный импульс от рецепторов в центральную нервную систему
- а) вставочный нейрон
 - б) чувствительный нейрон
 - в) двигательный нейрон
19. Кожа и мышцы плечевого пояса и рук, плечевой сустав иннервируются нервами спинного мозга
- а) грудного отдела
 - б) шейного отдела
 - в) поясничного отдела
20. Ретикулярная формация является структурой
- а) больших полушарий мозга
 - б) промежуточного мозга

в) ствола мозга

21. Регулирует метаболизм и соотношение анаболизма и катаболизма, обеспечивает поддержание параметров гомеостаза

а) центральная нервная система

б) вегетативная нервная система

в) соматическая нервная система

22. Компонент рефлекторной дуги, где происходит переработка информации, вырабатывается программа действия, формируется эталон результата

а) нервный центр

б) афферентный путь

в) эфферентный путь

23. Реакция на чрезмерно сильный раздражитель

а) внешнее торможение

б) угасательное торможение

в) запредельное торможение

24. По мере повторения упражнения оно становится все более координированным, поскольку процесс возбуждения концентрируется во все более ограниченной группе центров двигательной зоны. Фаза формирования двигательного навыка

а) дифференцировочное торможение

б) генерализация

в) автоматизация

25. Процесс пассивного перехода кислорода из легких через альвеоло-капиллярную мембрану в гемоглобин легочных капилляров, с которыми кислород вступает в химическую реакцию

а) вентиляция

б) диффузия

в) перфузия

26. Нижние дыхательные пути – это

а) носоглотка, глотка, гортань

б) гортань, трахея, бронхи

в) легочные альвеолы с капиллярами

27. При вдохе диафрагма

а) сокращается и опускается

б) расслабляется и поднимается

в) не изменяется

28. Непроизвольная регуляция дыхательной функции в ответ на гуморальные изменения осуществляется

а) гипоталамическим центром

б) центром моста

в) медуллярными центрами

29. Малый круг кровообращения начинается с

а) сонной артерии

б) аорты

в) легочного ствола

30. Трехстворчатый сердечный клапан

а) полулунный клапан легочного ствола

б) левый атриовентрикулярный (митральный)

в) правый атриовентрикулярный

31. Способность сердца ритмически возбуждаться и сокращаться под влиянием импульсов, возникающих в нем самом

а) автоматия

б) проводимость

в) сократимость

32. Степень автоматии атипичных клеток сердца тем выше, чем ближе они расположены к синоатриальному узлу

а) плато потенциала действия

б) градиент автоматии

в) сердечный цикл

33. Минутный объем кровотока

а) объем крови, выбрасываемый в аорту за одну систолу

б) общий объем крови в сердце

в) объем крови, выбрасываемый в аорту за одну минуту

34. Сосуды сопротивления

а) капилляры

б) вены

в) мелкие артерии, артериолы

35. Часть кровеносной системы, где примыкают замкнутые лимфатические капилляры и мелкие лимфатические сосуды

а) микроциркуляторное русло

б) артерии

в) вены

36. Основной фактор движения крови по венам

а) градиент автоматии сердца

б) мышечный насос

в) разница давления в сосудах

37. Главный сосудодвигательный центр, контролирующий просвет сосудов располагается

а) продолговатый мозг

б) промежуточный мозг

в) средний мозг

38. Гемоглобин, соединенный с углекислым газом

а) оксигемоглобин

б) карбоксигемоглобин

в) карбгемоглобин

39. Миогенный лейкоцитоз

а) увеличение количества лейкоцитов при мышечной деятельности

б) уменьшение количества лейкоцитов при мышечной деятельности

в) увеличение количества лейкоцитов в подслизистой оболочке тонкой кишки

40. Клетки, формирующие специфический иммунитет

а) моноциты

б) нейтрофилы

в) лимфоциты

41. Способность тромбоцитов прилипать к чужеродной поверхности

а) гемостаз

б) агрегация

в) адгезия

42. Группа крови, с содержанием на мембране эритроцитов антигенов Аи В

а) VI

б) III

в) II

43. Гемотрансфузия - это

а) переливание крови

б) резус-конфликт при беременности

в) склеивание эритроцитов

44. Стадии развития общего адаптационного синдрома

а) тревоги, резистентности, истощения

б) генерализации, дифференциации, автоматизации

в) шока, противошока, резистентности

45. Комплекс реакций защитно-приспособительного характера на внезапное изменение факторов среды, механизмы которых заложены в геноме

а) стресс-реакция

б) срочная адаптация

в) долговременная адаптация

46. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме в результате гипертрофии органов и изменения их функций в процессе многолетней тренировки

а) неспецифическая резистентность

б) изменчивость

в) системный структурный след

47. Гипертрофия миокарда (как за счет утолщения волокон, так и за счет их удлинения) в процессе многолетней тренировки ведет к

а) увеличению объема кровотока за счет ЧСС и УОК

б) мобилизация энергетических ресурсов (КрФ, АТФ)

в) увеличение общего объема кровотока (увеличение кровоснабжения мышц за счет перераспределения крови)

48. Организм, адаптированный к какому-либо одному фактору (или группе факторов), становится более устойчивым к действию других факторов

а) цена адаптации

б) перекрестная адаптация

в) долговременная адаптация

49. Число мышечных волокон, композиция мышечных волокон (соотношение быстрых и медленных волокон), миофибриллярная гипертрофия мышцы (утолщение миофибрилл в результате адаптационно-трофических влияний)

а) факторы силовых способностей

б) факторы скоростных способностей

в) факторы выносливости

50. Ситуация, при которой спортсмен реагирует не на появление того или иного раздражителя, а предугадывает (по времени или пространству) начало или появление сигнала для своих действий

а) время рефлекса

б) реакция антиципации

в) время простой двигательной реакции

51. Точность обработки импульсов, поступающих от проприорецепторов и двигательная память (свойство нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости) – свойства, определяющие

а) силовые способности спортсмена

б) скоростные способности спортсмена

в) координационные способности спортсмена

52. Генетический фактор подвижности суставов

а) структура сустава

б) эффективность нервной регуляции мышечного напряжения и объем мышц

в) эластичность мышц, связочного аппарата и кожи

53. Свойства нервной системы, определяющие выносливость спортсмена

а) подвижность и сила нервных процессов

б) уравновешенность и сила нервных процессов

в) уравновешенность и подвижность нервных процессов

54. Плоскость, разделяющая тело на передний и задний отделы

а) горизонтальная

б) сагиттальная

в) фронтальная

55. Кости, обеспечивающие защиту

а) плоские

б) трубчатые

в) короткие

56. Соединения костей с помощью хрящей

а) синостозы

б) синдесмозы

в) синхондрозы

57. К многоосным суставам относятся

а) шаровидные

б) эллипсоидные

в) блоковидные

58. К двуперистным относится

а) прямая мышца бедра

б) двуглавая мышца плеча

в) большая грудная мышца

59. Точка приложения равнодействующих всех сил тяжести составляющих его частей (звеньев тела) - это

а) общий центр тяжести

б) площадь опоры

в) сила тяжести

60. Сила, возникающая при движении тела с ускорением – это

а) сила реакции опоры

б) сила инерции

в) центробежная сила

61. Дыхание несколько затруднено. Грудная клетка под действием силы тяжести растянута, подвижность верхних и средних ребер ограничена.

Несколько напряженные мышцы живота препятствуют опусканию при вдохе диафрагмы, хотя больших затруднений для движений диафрагмы нет. Дыхание осуществляется за счет движения нижних ребер и частично диафрагмы. Описание дыхания при положении:

а) вис

б) упор

в) мост

62. Резко выражена перекрестная координация частей тела. Руки движутся вперед и назад с большим размахом, для уменьшения момента инерции они согнуты в локтевых суставах, что увеличивает нагрузку на мышцы верхней конечности. Чтобы удержать туловище, напряжение мышц-разгибателей позвоночника также усиливается. Характеристика поступательных движений тела при упражнении:

а) ходьба

б) бег

в) прыжок

63. Приобретенные повреждения опорно-двигательного аппарата

а) полиартрит

б) полиомиелит

в) артрогрипоз

64. Уровень метаболических процессов в организме, необходимый для обеспечения его жизнедеятельности в условиях максимального ограничения произвольной деятельности

а) основной обмен

б) общий обмен

в) энергетический обмен

65. Распад сложных органических веществ до более простых

а) катаболизм

б) анаболизм

в) ассимиляция

66. $2 \text{C}_3\text{H}_4\text{O}_3 + 2 \text{НАД} 2\text{H}^+ \longrightarrow 2 \text{C}_3\text{H}_6\text{O}_3$

а) спиртовое брожение

б) молочное брожение

в) гидролиз сахаров

67. Источником энергии при субмаксимальной работе является:

а) креатинфосфат

б) глюкоза + гликоген

в) жирные кислоты

68. Концентрация белков в плазме крови при физических нагрузках

а) понижается в результате использования в качестве источника энергии

- б) повышается в результате активации обменных процессов
 - в) повышается в результате сгущения крови
69. Снижение сократительных способностей дыхательной мускулатуры при утомлении ведет к
- а) снижению силы и скорости мышечного сокращения
 - б) снижению СОК и МОК
 - в) увеличению частоты дыхания
70. Активация физической нагрузкой пластических процессов в клеточных структурах
- а) срочный тренировочный эффект
 - б) кумулятивный тренировочный эффект
 - в) отставленный тренировочный эффект
71. Органы с эндокринной тканью
- а) поджелудочная железа, половые железы
 - б) щитовидная железа, околощитовидная железа
 - в) плацента, тимус
72. Гормоны, оказывающие на организм кинетический тип влияния
- а) окситоцин
 - б) антидиуретический гормон
 - в) кортизол
73. Гормоны-производные аминокислот
- а) вазопрессин, окситоцин
 - б) адреналин, норадреналин
 - в) эстроген, прогестерон
74. Активируют синтез белков в ядре клетки
- а) вазопрессин, окситоцин
 - б) адреналин, норадреналин
 - в) эстроген, прогестерон
75. Гормон гипофиза, регулирующий работу щитовидной железы
- а) аденокортикотропный гормон
 - б) тиреотропный гормон
 - в) соматотропный гормон
76. Усиливает обратное всасывание воды в почках
- а) антидиуретический гормон
 - б) серотонин
 - в) пролактин
77. Регулирует интенсивность клеточного метаболизма
- а) тироксин
 - б) кальцитонин
 - в) паратгормон
78. Усиливает расщепление гликогена в печени и способствует повышению уровня глюкозы в крови
- а) инсулин
 - б) глюкагон
 - в) кортизол
79. Увеличивает задержку натрия и выделение калия с мочой

а) антидиуретический гормон

б) альдостерон

в) ренин

80. Фазы овариально-менструального цикла, когда работоспособность женщин повышается

а) постменструальная, постовуляторная

б) овуляторная, предменструальная

в) менструальная, постменструальная

81. Комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе

а) тренированность

б) работоспособность

в) функциональное состояние

82. Объем воздуха спокойного вдоха или выдоха при одном дыхательном цикле

а) дыхательный объем

б) остаточный объем

в) резервный объем

83. Максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха

а) проба Розенталя

б) проба Генчи

в) проба Штанге

84. Количество кислорода, необходимое для окисления накопившегося в организме при интенсивной мышечной работе недоокисленных продуктов обмена

а) кислородный долг

б) кислородный запрос

в) аэробные возможности организма

85. Электрокардиография – метод исследования деятельности сердца, позволяющий оценить

а) сократительную способность миокарда

б) распространение электрической активности по миокарду

в) функциональное состояние сердечных клапанов

86. О чем свидетельствует увеличение ЧСС при второй нагрузке на 105% при проведении комбинированной пробы Летунова

а) хорошая адаптация ССС к скоростным нагрузкам

б) хорошая адаптация ССС к нагрузкам на выносливость

в) заболевание, перетренированность

87. О чем свидетельствует увеличение ЧСС при третьей нагрузке на 95% при проведении комбинированной пробы Летунова

а) хорошая адаптация ССС к скоростным нагрузкам

б) хорошая адаптация ССС к нагрузкам на выносливость

в) заболевание, перетренированность

88. Потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы

а) работоспособность

б) тренированность

в) специальная тренированность

89. Повышение запасов энергетических веществ выше дорабочего состояния, происходящее в период отдыха

а) суперкомпенсация

б) компенсаторная реакция

в) сверх восстановление

90. Оптимальным временем для тренировок является

а) период утраченной компенсации

б) снижение функций организма

в) максимум суперкомпенсации

91. При дозированной нагрузке, проводимой тренированным и нетренированным спортсменами, наиболее характерными показателями тренированности являются

а) экономизация функций

б) более активная мобилизация функций организма

в) сохранение функций без изменений

92. При нагрузке высокой интенсивности, проводимой тренированным и нетренированным спортсменами, наиболее характерными показателями тренированности являются

а) экономизация функций

б) более активная мобилизация функций организма

в) сохранение функций без изменений

93. Функция наружных межреберных мышц

а) вдох

б) выдох

в) оттягивает ключицу вниз

94. Мышца, наклоняет позвоночник в сторону

а) косая мышца живота

б) квадратная мышца поясницы

в) широчайшая мышца спины

95. Мышца, приводит бедро и вращает его кнаружи

а) портняжная мышца бедра

б) четырехглавая мышца бедра

в) двуглавая мышца бедра

96. Двусосные суставы

а) эллипсоидный, седловидный, мыщелковый

б) цилиндрический блоковидный винтообразный

в) шаровидный чашеобразный плоский

97. Форма плечевого сустава

а) шаровидная

б) блоковидная

в) плоская

98. Форма локтевого сустава

а) шаровидная

б) блоковидная

в) плоская

99. Форма соединения костей предплюсны

- а) шаровидная
- б) блоковидная
- в) плоская

100. Тип соединения лобковых костей

- а) симфиз
- б) подвижный
- в) полуподвижный

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т. 2: учебник для студ. физкультурных вузов / П.К. Лысов, М.Р. Сапин. – М.: Издательский центр «Академия». 2010. – 320 с.
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : учебник для институтов физической культуры / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2016. – 624 с.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Уилмор Дж., Костил Д.Л. Физиология спорта – Киев: Олимпийская литература, 2001.

Дополнительная литература

1. Атлас функциональной анатомии человека: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. физич. культуры и спорта / Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева. – М.: «Издательство ОНИКС», ООО издательство «Мир и образование», 2010. – 768 с.
2. Брин В.Б. Физиология человека в схемах и таблицах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
3. Основы физиологии человека /под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: РУДН, 2007. – Т. 1, 2
4. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений /В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Муляжи мышц.
3. Видеоматериалы.
4. [электронный ресурс]. – режим доступа: [http: www- sportmed.ru](http://www-sportmed.ru)
5. [электронный ресурс]. – режим доступа: [http: www- ramsr.ru](http://www-ramsr.ru)

Раздел 4. Антидопинговое обеспечение спорта

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоем	Аудио рные	В том числе	Занятия с использован ием ДОТ и ЭО	СРС, ч	Форма контроля
---	-------------------	------------------	---------------	----------------	---	-----------	-------------------

				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Антидопинговое обеспечение спорта		16				4	4	8	сертификация «Антидопинг»
1.1	Допинг и основные причины его употребления некоторыми спортсменами. Классификация допинговых средств и методов					2	2	4	
1.2	Проблема генетического допинга в спорте. Последствия применения допингов.					2		2	
1.3	Борьба с употреблением допинга в спорте. Правовой аспект проблемы допинга в спорте						2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Дистанционное обучение (8 часов)

Лекции (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Допинг и основные причины его употребления некоторыми спортсменами. Классификация допинговых средств и методов	Определение допинга и основные аргументы против его применения в спорте. Список запрещенных веществ и методов. История употребления допингов спортсменами. Причины употребления допингов спортсменами. Разновидности допинга. Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические стероиды; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические и фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Степень угрозы здоровью спортсмена. Разница между допинговыми средствами и спортивными добавками. Энергетические напитки в спорте.	2
2	Проблема	Проблема генетических модификаций для	2

	генетического допинга в спорте. Последствия применения допингов.	совершенствования физических качеств спортсмена. 1. Программа мониторинга. Спортивно-технологические последствия применения допинга. Санкции к спортсменам. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов. Последствия для командных видов спорта. 2. Этически-нравственный аспект проблемы допинга в спорте. Система спортивных ценностей, нравственный мир человека, этические нормы в спорте, этическое обоснование антидопинговой политики. Олимпийская хартия, Международная хартия физического воспитания и спорта ЮНЕСКО: идеалы и ценности олимпизма в спортивной и соревновательной деятельности. Нравственные правила Олимпийской клятвы. 3. Психологические последствия применения допинга. 4. Медицинские последствия.	
--	--	---	--

Практические занятия (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Допинг и основные причины его употребления некоторыми спортсменами	Использование допингов – основная угроза развитию современного спорта. Ознакомление со списком запрещенных средств. Характеристика отдельных лекарственных препаратов и их влияние на спортсмена.	2
2	Борьба с употреблением допинга в спорте. Правовой аспект проблемы допинга в спорте	Антидопинговые организации в России и за рубежом. Меры борьбы спортивных федераций с применением допинга в спорте. Всемирное антидопинговое агентство (WADA): история создания, структура, деятельность. Всемирный антидопинговый Кодекс. История создания кодекса, основные положения и основные определения согласно антидопинговому кодексу. Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Всемирная антидопинговая программа, ее компоненты. Общероссийские антидопинговые правила. Законодательством Российской Федерации и стран мира по вопросам, касающимся применения и распространения допинга. Правовая база международных организаций (ООН, ЮНЕСКО, Совет Европы).	2

Вопросы для самостоятельного изучения (8 часов, ДО)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Пройти Тест Антидопинг РУСАДА	http://www.rusada.ru	8

	2021 год, вопросы и ответы	test-antidoping-rusada-2021-god-voprosy-i-otvety.html	
--	----------------------------	---	--

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Грецов, А. Г. Без наркотиков и допинга. Радость честной победы / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.
2. Основы антидопингового обеспечения спорта / Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова. – М.: Человек, 2019. – 288 с.

Дополнительная литература

1. Кулиненков, О. С. Фармакология спорта: клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений /О. С. Кулиненков. – М.: Советский спорт, 2001. – 200 с.
2. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов / Под ред. А. Деревоедова. – М.: Транслит, 2010. –28 с.
3. Справочник ВАДА для спортсмена / авт.-сост. Н. Д. Дурманов, В. Л. Нечипуренко; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2007. – 20 с. (Серия «Внимание: допинг!»).

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.wada-ama.org/>
2. <http://www.rusada.ru>
3. test-antidoping-rusada-2021-god-voprosy-i-otvety.html

Раздел 5. Психолого-педагогические основы ФКиС

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
	Психолого-педагогические основы ФКиС	28				8	10	10	зачет
1.1	Психология спортивной деятельности					2	4	5	
1.2	Психология личности спортсмена					6	6	5	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Дистанционное обучение (18 часов)

Лекции (8 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психология спортивной деятельности	<i>Психологическая характеристика спорта как вида деятельности:</i> психомоторика, стремление спортсмена к совершенствованию в избранном виде спорта, наличие спортивной борьбы, наличие ярко выраженного стресса, наличие психологических особенностей личности спортсмена (волевых, интеллектуальных, эмоциональных), взаимодействие участников спортивной деятельности, вербальное и невербальное общение (специальные жесты, мимика, пантомимика, произвольные моторные действия). <i>Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности:</i> цель – мотив – способ – результат.	2
2	Психология личности спортсмена	Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов. Особенности проявления темперамента в спорте. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена. Формирование индивидуального стиля.	6

Практические занятия (10 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психология спортивной деятельности	<i>Соревновательная деятельность</i> (публичность, значимость для спортсмена, ограниченность числа зачетных попыток, ограниченность времени для принятия решения, вариативность мест проведения соревнований).	4
2	Психология личности спортсмена	Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства. Формирование мотивации спортивной деятельности. Волевые характеристики спортсмена. Локус контроля в спорте.	6

Вопросы для самостоятельного изучения (10 часов, ДО)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Психологическая характеристика вида спорта (особенность соревновательной деятельности, психомоторика, личностные особенности спортсмена).	подготовка презентация	5
2	1) Каким образом сверхсильная мотивация влияет на эффективность соревновательной деятельности? Приведите примеры. 2) Покажите на примерах, как связаны цели и мотивация	опрос, беседа	5

	спортивной деятельности. 3) Дайте рекомендации тренеру по работе со спортсменом, имеющим низкий показатель мотивации достижения. 4) К вам обратились родители с просьбой посоветовать спортивную секцию для их шестилетнего сына. Как вы поступите в этой ситуации?		
--	--	--	--

Тестовые задания к зачету

1. Комплексный метод саморегуляции психического состояния, который основан на принципах, предусматривающих расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения, – это:

- а) аутогенная тренировка
- б) идеомоторная тренировка
- в) комплексная тренировка

2. Совокупность качеств личности, отвечающая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, – это...

- а) способности
- б) умения
- в) навыки

3. Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия –

- а) долгосрочная память
- б) произвольная память
- в) двигательная память

4. Врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, которые в зависимости от качества их развития могут стать способностями:

- а) задатки
- б) генотип
- в) рефлекс

5. Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Определите, как называются эти периоды:

- а) удобные
- б) сензитивные
- в) подходящие

6. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

- а) боевая готовность
- б) абсолютное спокойствие
- в) предстартовая лихорадка
- д) предстартовая апатия

7. 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

8. 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

9. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:

- а) Л. Персиваль
- б) И. Г. Шульц
- в) Э. Джекобсон

10. 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

11. 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

12. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

- а) сознание
- б) воля
- в) психика

13. 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

14. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

- а) боевая готовность
- б) предстартовая апатия
- в) предстартовая лихорадка

15. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:

- а) боевая готовность
- б) предстартовая апатия
- в) предстартовая лихорадка

16. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

- а) ауторегуляция
- б) гетерорегуляция
- в) психорегуляция

17. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация
- б) внушение
- в) аутотренинг

18. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) мобилизация
- б) внушение
- в) аутотренинг

19. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

- а) мобилизация
- б) внушение
- в) аутотренинг

20. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

- а) переутомление
- б) психическая напряженность
- в) перетренированность

21. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

- а) переутомление
- б) психическая напряженность
- в) перетренированность

22. 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) перетренированность

23. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:

- а) самообладание
- б) психическая устойчивость
- в) надежность

24. 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

25. Составляющие состояния спортсмена, связанные с эффективным выполнением спортивных действий, преодолением трудностей и препятствий соревновательной деятельности, – это:

- а) мотивационные
- б) волевые компоненты
- в) интеллектуальные компоненты

26. Способность спортсмена предвидеть (предугадать) действия и движения соперника или партнера до их реального осуществления – это:

а) предвосхищение

б) интуиция

в) антиципация

27. Способность спортсмена самостоятельно организовывать сами действия для достижения целей – это волевое качество называется ...

а) инициативность

б) дисциплинированность

в) надежность

28. В воспитательных целях тренер использует в процессе тренировок:

а) гипноз

б) беседы

в) приказы

29. Деструктивное стрессовое состояние, преодолеть которое спортсмену без помощи тренера, психолога, врача и товарищей по команде достаточно трудно, – это:

а) паника

б) эустресс

в) дистресс

30. Идеальный или материальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности в спорте, – это:

а) мотив

б) награда

в) престиж

Ключ к тестам

1 а	11 б	21 а
2 а	12 б	22 в
3 в	13 б	23 а
4 а	14 а	24 а
5 б	15 в	25 б
6 а, в, д	16 в	26 в
7 б	17 в	27 а
8 в	18 б	28 б
9 а	19 а	29 в
10 а	20 б	30 а

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта : учебник /Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 338 с.

3. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 120 с.

Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 338 с.

3. Спортивная психология : учебник для СПО / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 367 с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции

2. Учебные таблицы

3. Видеоматериалы

[Единое окно доступа к образовательным ресурсам]. – режим доступа: <http://window.edu.ru>

[ТЕОРИЯ.РУ]. – режим доступа: <http://teoriya.ru>

[Научная электронная библиотека]. – режим доступа: <http://elibrary.ru>

[Педагогическая библиотека]. – режим доступа: <http://www.pedlib.ru>

[Федеральный портал «Российское образование»]. – режим доступа: <http://www.edu.ru>

[Электронная гуманитарная библиотека]. – режим доступа: <http://www.gumfak.ru>

[Электронный журнал «Психологическая наука и образование»]. – режим доступа: <http://www.psyedu.ru>

Раздел 6. Спортивная психофизиология

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использован ием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Спортивная психофизиология		30	12	4	8	4	4	10	экзамен
1.1	Общие основы психофизиологии спорта и физической культуры			4	2			2	
1.2	Диагностика и управление психофизиологическими состояниями				2	2	2	4	
1.3	Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена				4	2	2	4	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (4 часа, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Общие основы психофизиологии	Введение: характеристика спортивной и физкультурной деятельности с позиции	4

	спорта и физической культуры	психофизиологии. Общие представления о психофизиологических состояниях организма человека. Общие представления о функциональных состояниях организма человека, различные точки зрения. Функциональные системы и управление ими	
--	------------------------------	--	--

Практические занятия (8 часов, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Характеристика спортивной и физкультурной деятельности с позиции психофизиологии	1. Взаимосвязь психофизиологических процессов и спортивной деятельности. 2. Особенности психофизиологических процессов в зависимости от специфики спортивной и физкультурной деятельности. 3. Психофизиология и адаптация.	2
2	Общие представления о психофизиологических состояниях организма человека	1. Сущность понятия «состояние» 2. Факторы, влияющие на развитие определенных психофизиологических состояний. 3. Характеристика данных состояний.	2
3	Общие представления о функциональных состояниях организма человека, различные точки зрения	1. Роль и степени влияния психофизиологических состояний на спортивную и физкультурную деятельность. 2. Классификация психофизиологических состояний в спорте.	2
4	Взаимосвязь психофизиологических состояний и спортивной деятельности	1. Моделирование определенных ситуаций спортивной деятельности и определение психофизиологических состояний им соответствующих. 2. Анализ полученных результатов и разбор допущенных ошибок.	2

Лекции (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Диагностика и управление психофизиологическим и состояниями	Функциональные состояния, взгляд со стороны теории функциональных систем. Методологические вопросы диагностики психофизиологических состояний. Диагностика психофизиологических состояний. Методы психофизиологического обследования.	2
2	Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена	Методики оценки психодинамических функций. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний спортсменов. Подготовка спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности и динамика их психофизиологических состояний. Восстановление психофизиологической работоспособности спортсмена	2

Практические занятия (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Основы теории функциональных систем	1. Истоки зарождения теории функциональных систем. 2. Основные понятия теории функциональных систем. 3. Формирование функциональных систем в процессе деятельности.	1
2	Функциональные системы и управление ими	1. Результат деятельности как основа формирования функциональной системы. 2. Структура функциональной системы. 3. Роль элементов данной структуры в управление деятельностью.	1
3	Функциональные состояния, взгляд со стороны теории функциональных систем	1. Понятие тренированности и ее структура. 2. Спортивная форма как оптимальное функциональное состояние.	1
4	Методологические вопросы диагностики психофизиологических состояний	1. Принципы оценки психофизиологических состояний. 2. Организация процедуры психофизиологического обследования. 3. Этапы диагностики и их задачи. 4. Разработка плана диагностических мероприятий на определенный промежуток времени. 5. Учет роли переживаний субъектов в диагностике их состояний при интерпретации полученных результатов. 6. Субъективная оценка выраженности(глубины) состояния.	1

Вопросы для самостоятельного изучения (10 часов, ДО)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Общие основы психофизиологии спорта и физической культуры	Оформление изученного материала в схемы и таблицы	2
2	Диагностика и управление психофизиологическими состояниями	Составить классификацию состояний организма человека. Расписать алгоритм диагностики психофизиологических состояний	4
3	Психофизиологические аспекты управления деятельности спортсмена	Провести диагностику эмоционального напряжения. Определить самооценку эмоциональных состояний с помощью методики «градусник».	4

		Исследовать степень утомление своей нервной системы.	
--	--	--	--

Вопросы к экзамену

1. Психофизиология спортивной и физкультурной деятельности.
2. Раскрыть психофизиологические особенности профессиональных занятий спортом и физической культурой.
3. Дать определение понятие «состояние» и объяснить причины возникновения психофизиологических состояний.
4. Этапы деятельности и динамика психофизиологических состояний.
5. Особенности формирования функциональных систем в процессе спортивной деятельности.
6. Блоки функциональных систем и их роль в управление деятельностью спортсмена.
7. Структура тренированности и ее составные части.
8. Методические принципы оценки психофизиологических состояний.
9. Особенности организация психофизиологического обследования, его этапы и задачи, принципы.
10. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности.
11. Роль переживаний субъектов в диагностике их психофизиологических состояний.
12. Охарактеризовать методики оценки индивидуальных типологических свойств.
13. Охарактеризовать методики оценки основных свойств нервной системы.
14. Направления применения реакциометрии и тепинг тестов.
15. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия.
16. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления.
17. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления.
18. Факторы, влияющие на величину изменения психофизиологических функций во время соревновательной деятельности.
19. Состояние утомления, состояние операциональной напряженности, особенности их развития.
20. Средства активизации восстановительных процессов.
21. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник [Электронный ресурс] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012. – 624 с. - 978-5-9718-0568-7. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210495> (дата обращения 19.02.2021).
2. Фомина, Е. В. Спортивная психофизиология: учебник / Е. В. Фомина. – М.: МГПУ, 2016. – 210 с.

Дополнительная литература

1. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена : методы оценки и коррекции / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб . - Санкт-Петербург : Олимп СПб, 2004. – 400 с.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. - СанктПетербург : Питер, 2005. – 412 с.
3. Кроль, В. М. Психофизиология человека : учебник для непсихолог. вузов / В. М. Кроль. - Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 304 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / ред. А. В. Родионов. – М. : Академия, 2010. – 368 с.

Перечень наглядных пособий

Видеоматериалы.

[Единое окно доступа к образовательным ресурсам]. – режим доступа: <http://window.edu.ru>
 [ТЕОРИЯ.РУ]. – режим доступа: <http://teoriya.ru>
 [Научная электронная библиотека]. – режим доступа: <http://elibrary.ru>
 [Педагогическая библиотека]. – режим доступа: <http://www.pedlib.ru>
 [Федеральный портал «Российское образование»]. – режим доступа: <http://www.edu.ru>
 [Электронная гуманитарная библиотека]. – режим доступа: <http://www.gumfak.ru>
 [Электронный журнал «Психологическая наука и образование»]. – режим доступа: <http://www.psyedu.ru>

Раздел 7. Психодиагностика при занятиях ФКиС

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОО и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
	Психодиагностика при занятиях ФКиС	30	12	4	8	4	4	10	экзамен
1.1	Введение в психодиагностику			2					
1.2	Методы исследования в психологии и педагогике					4			
1.3	Диагностические методики			2			4		
1.4	Диагностика типологических особенностей личности				8				

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (4 часа, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Введение в психодиагностику	Предмет и задачи психодиагностики. Истоки психодиагностики как науки. История развития психодиагностики в XX веке. Структура психодиагностики. Психодиагностика и смежные направления исследований. Психодиагностический метод и диагностические подходы. Тест как основной инструмент психодиагностики. Психологический диагноз. Диагностика черт личности и «измерение индивидуальности». Психодиагностический	2

		процесс. Этика психодиагностического обследования. Психометрические основы психодиагностики: основные этапы конструирования теста. Измерение познавательных психических процессов.	
2	Диагностические методики	Диагностика эмоционально-волевой сферы личности. Оценка текущего состояния индивида. Теория воли и диагностика волевых качеств. Агрессивность и оценка ее уровня. Диагностика нервно-психического напряжения. Психические состояния, их классификация. Особенности психических состояний в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Мотивация. Виды мотиваций в спорте, их диагностика. Психическая диагностика межличностных отношений. Межличностные отношения, их диагностика. Диагностика структуры группы: социометрия, референтометрия.	2

Практические занятия (8 часов, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Диагностика типологических особенностей личности	Темперамент. Характер. Способности. Спортивная мотивация. Ценностные ориентации. Акцентуация характера.	8

Дистанционное обучение (8 часов)

Лекции (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Методы исследования в психологии и педагогике	Выбор методов и методик для исследования. Правила применения психологических методик.	4

Практические занятия (4 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Диагностические методики	Психические состояния в спорте. Предстартовые состояния спортсменов. Воля, волевые качества. Методы исследования взаимоотношений в коллективах, командах	4

Вопросы для самостоятельного изучения (10 часов, ДО)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
----------	----------------	-----------------------	-------------

1	Методы диагностики психических процессов Методы диагностики свойств личности Методы диагностики состояний	Пройти тестирование https://sports-psychology.ru/psikhologhichieskie_tiesty Составление тестовых заданий по дисциплине	10
---	---	---	----

Вопросы к экзамену

1. Психодиагностика – это:

- а) область психологической науки и форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием методов распознавания индивидуальных особенностей человека;
- б) способ определения особенностей личности по почерку;
- в) наука, определяющая по выражениям и особенностям лица человека некоторые особенности личности;

2. Объект психодиагностики:

- а) дифференциальная психометрика;
- б) нормативные требования к разработке и использованию методик;
- в) наделенные психикой конкретные люди;

3. Тест – это:

- а) процедура установления и измерения индивидуально-психологических отличий;
- б) широкий класс методик, обладающих родством технологического приема;
- в) фиксированное во времени испытание для установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий;

4. Психологический диагноз – это:

- а) совокупность экспериментальных, методических и статистических процедур, обеспечивающих создание строго фиксированных компонентов методики;
- б) результат психодиагностического обследования, логическое заключение и психологических переменных обследуемого;
- в) переход от наблюдаемых признаков к уровню скрытых факторов;

5. Психодиагностическая категория – это:

- а) широкий класс объектов, которым выносится единый диагноз;
- б) наделенные психикой конкретные люди;
- в) совокупность психодиагностических методик;

6. Тестовая норма – это:

- а) средний уровень развития изучаемого свойства у большой совокупности людей, а также средний диапазон значений на шкале измеряемого свойства
- б) процесс обследования с помощью психологического теста;
- в) уровень свойства, который считается необходимым в обществе;

7. Валидность определяет:

- а) стабильность результатов методики;
- б) обоснованность методики и степень ее соответствия диагностируемому психическому свойству;
- в) эмоциональное состояние индивида;

8. Репрезентативность предполагает:

- а) надежность методики;
- б) стандартизация методики;
- в) наглядное представление результатов исследования;

9. Методики, в которых тестовый материал представлен в наглядной форме (в виде картинок, чертежей, графических изображений и т. п.) называются

- а) невербальные;
- б) вербальные;
- в) письменные

10. Надежность методики это:

- а) независимость результата теста от воздействия случайных факторов;
- б) устойчивость результатов отдельных частей теста

11. Стандартизация методики заключается в

- а) средства психодиагностической деятельности;
- б) совокупность экспериментальных, методических и статистических процедур, обеспечивающие строгую фиксацию компонентов теста;
- в) психодиагностическая ситуация;

12. В структуру методики не входят:

- а) инструкция;
- б) набор заданий;
- в) экспериментатор

13. Тестовая батарея это:

- а) графическое представление результатов многофакторного теста в виде ломаной кривой;
- б) совокупность групп заданий, объединенных в одну психодиагностическую методику для измерения разных сторон объекта;
- в) группа тестов для оценки уровня развития мышления человека.

14. Рисунок несуществующего животного исследует:

- а) личностные особенности индивида;
- б) волевые качества индивида;
- в) эмоциональная сфера личности

15. Тест ММРІ – это:

- а) тест достижений;
- б) личностный опросник;
- в) проективный тест

16. Опросник Кеттелла – это:

- а) тест достижений;
- б) тест интеллекта;
- в) личностный тест

17. Тесты достижений предназначены для определения:

- а) способности человека работать с различным оборудованием;
- б) качества, которые определяют успешность выполнения конкретного вида деятельности;
- в) практические достижения человека в каких-либо видах деятельности

18. Коэффициент интеллекта это

- а) L-данные;
- б) IQ – данные;
- в) Т - данные;

19. Достоверность теста – это:

- а) способность теста защищать информацию от мотивационных искажений испытуемого;
- б) однородность заданий с точки зрения измеряемого качества;
- в) соответствие заданий измеряемой черте или свойству;

20. По характеру тестового материала, предъявляемого испытуемым, тесты делятся на (отметьте неправильный вариант):

- а) бланковые;
- б) индивидуальные;
- в) аппаратные

21. Метод словесных ассоциаций ввел:

- а) В. Вундт;
- б) В. Штерн;
- в) Ф. Гальтон

22. Термин «интеллектуальный тест» ввел:

- а) А. Бине;
- б) Дж. Кеттелл;
- в) Дж. Олпорт

Ключ к тестам

1 а	12 в
2 в	13 б
3 а, в	14 в
4 б	15 б
5 а	16 в
6 а	17 в
7 б	18 б
8 в	19 а
9 а	20 б
10 а	21 а
11 б	22 б

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. Психологическая диагностика: учебное пособие / Под редакцией М. К. Акимовой – СПб.: Питер, 2005. – 304 с.

Дополнительная литература

1. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика: учебник /Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2011. – 384 с.
2. Столяренко, Л. Д. Основы психологии. Практикум / Л. С. Столяренко. – Ростов н/Д., 2006. – 704 с.
3. Юров, И. А. Психологическое тестирование в спорте: монография /И. А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 162 с
4. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст] / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиненко, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

Перечень наглядных пособий

9. Мультимедийные лекции
10. Видеоматериалы.
11. https://sports-psychology.ru/psikhologhichieskiie_tiesty

Раздел 8. Психорегуляция при занятиях ФКиС

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоем	Аудио рные	В том числе	Занятия с использован ием ДОТ и ЭО	СРС, ч	Форма контроля
---	-------------------	------------------	---------------	----------------	---	-----------	-------------------

				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Спортивная психофизиология		30	12	4	8	4	4	10	экзамен
1.1	Введение в психорегуляцию спорта			2				4	
1.2	Функциональные состояния			2	8			2	
1.3	Методы психорегуляции					4	4	4	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (4 часа, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Введение в психорегуляцию спорта	Общие понятия психорегуляции. Психофизиологические механизмы психорегуляции.	2
2	Функциональные состояния	Функциональные состояния. Методы диагностики функциональных состояний.	2

Практические занятия (8 часов, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Функциональные состояния	Психофизиология работоспособности человека. Психофизиология утомления человека. Психофизиология эмоций. Психофизиология стресса.	8

Дистанционное обучение (8 часов)

Лекции (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Методы психорегуляции	Классификация методов психорегуляции. Методы гетеродействий. Методы самовоздействия	4

Практические занятия (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Методы психорегуляции	<i>Методы гетерорегуляции:</i> 1) вербальные – невербальные; 2) аппаратные – безаппаратные; 3) контактные – бесконтактные. <i>Методы саморегуляции:</i> аутогенная тренировка; использование направленности сознания; использование механизмов защиты; использование	4

		дыхательных упражнений; трудотерапия и физическая нагрузка как средство регуляции психических состояний.	
--	--	--	--

Вопросы для самостоятельного изучения (10 часов, ДО)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Введение в психорегуляцию спорта	Беседа, опрос	4
2	Функциональные состояния	Обсуждение фильмов: Физиология труда и работоспособность. Физиология. Труд и отдых. Психофизиология стресса. Замири, умри, воскресни.	2
3	Методы психорегуляции	Решение кейс-заданий	4

Тестовые задания к зачету

1. Укажите состояние, которое является целостной интегральной характеристикой деятельности всех ее элементов, участвующих в психическом акте:

- a) эмоциональное
- b) психическое
- c) функциональное

2. Назовите состояние, которое характеризует процессы регуляции в физиологических системах, обеспечивающих психическую деятельность:

- a) эмоциональное
- b) психическое
- c) функциональное

3. 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:

- a) переутомление
- b) перетренированность
- c) выгорание

4. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

- a) переутомление
- b) перетренированность
- c) выгорание

5. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:

- a) боевая готовность
- b) предстартовая апатия
- c) предстартовая лихорадка

6. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

- a) боевая готовность
- b) предстартовая апатия
- c) предстартовая лихорадка

7. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального

возбуждения:

- a) боевая готовность
- b) предстартовая апатия
- c) предстартовая лихорадка

8. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

- a) переутомление
- b) психическая напряженность
- c) перетренированность

9. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

- a) переутомление
- b) психическая напряженность
- c) перетренированность

10. Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:

- a) переутомление
- b) психическая напряженность
- c) перетренированность

11. 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.

- a) нервозность
- b) астеническая реакция
- c) паника
- d) фрустрация
- e) боевое возбуждение

12. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

- a) мертвая точка
- b) монотония
- c) пресыщение

13. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:

- a) монотония
- b) усталость
- c) пресыщение

14. Назовите функциональное состояние организма, которое характеризуется временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

- a) переутомление
- b) перенапряжение
- c) утомление

15. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

- a) разочарование

b) фрустрация

c) подавленность

16. Качество спортсмена, которое позволяет ему эффективно осуществлять психическую деятельность, сохраняя при этом положительное психическое состояние. Укажите его:

a) психологическая готовность к соревнованию

b) психическая надежность

c) боевая готовность спортсмена

17. 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:

a) уверенность

b) психическая устойчивость

c) надежность

18. Процесс, который происходит в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к рабочему состоянию. Назовите его.

a) восстановление

b) мобилизация

19. Качество, определяющее характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления. Определите и укажите его:

a) соревновательная мотивация

b) соревновательная эмоциональная устойчивость

c) стабильность - помехоустойчивость

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

a) соревновательная мотивация

b) соревновательная эмоциональная устойчивость

c) стабильность - помехоустойчивость

21. 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:

a) саморегуляция

b) соревновательная эмоциональная устойчивость

c) стабильность - помехоустойчивость

22. Способ овладения деятельностью, путь достижения высокого результата, оцениваемый по степени самостоятельности, находчивости, настойчивости, являющийся надежным показателем этой способности. Укажите ее:

a) стилевая особенность саморегуляции

b) общая способность к саморегуляции

c) индивидуальный стиль саморегуляции

23. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

a) ауторегуляция

b) гетерорегуляция

c) психорегуляция

24. 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
- с) Э. Джекобсон

25. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация
- б) внушение
- с) аутотренинг

26. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

- а) мобилизация
- б) внушение
- с) аутотренинг

27. Этот процесс предполагает приспособление организма, направленное на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования. Назовите его.

- а) адаптация
- б) привыкание
- с) мобилизация

28. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) мобилизация
- б) внушение
- с) аутотренинг

29. Состояние расслабленности, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов, медитации. Назовите его.

- а) пассивность
- б) релаксация
- с) апатия

30. Это бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. Назовите его.

- а) возбуждение
- б) аффект
- с) реактивность

Ключ к тестам

1 в	11 в, с, е	21 а
2 с	12 а	22 в
3 а	13 а, с	23 с
4 с	14 с	24 в
5 в	15 в	25 с
6 а	16 в	26 а
7 с	17 а	27 а
8 в	18 а	28 в
9 а	19 в	29 в
10 а	20 с	30 в

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека: учебник / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер-Пресс. 2005. - 412 с.
2. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте: учебное пособие / А.В. Алексеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 192 с.
3. Основы психорегуляции в спорте: учебное пособие / Э.Ш. Шаяхметова, С.С. Матвеев, А.Л. Линтварев, Д.Г. Огуречников. – Уфа : БГПУ им. М. Акмуллы, 2016. – 88 с.

Дополнительная литература

1. Сафонов, В.К. Психическое состояние. Психология: учебник / Под ред. А. А. Крылова. - М.: Просвещение, 2004. – 146 с.
2. Попова, Т.В. Основы психофизической регуляции: учебное пособие /Т.В. Попова.: - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2005. - 109 с.
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: учебное пособие / Л.Д. Гиссен. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 148 с.

Видеоматериалы.

1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам]. – режим доступа: <http://window.edu.ru>
2. [ТЕОРИЯ.РУ]. – режим доступа: <http://teoriya.ru>
3. [Научная электронная библиотека]. – режим доступа: <http://elibrary.ru>
4. [Педагогическая библиотека]. – режим доступа: <http://www.pedlib.ru>
5. [Федеральный портал «Российское образование»]. – режим доступа: <http://www.edu.ru>
6. [Электронная гуманитарная библиотека]. – режим доступа: <http://www.gumfak.ru>
7. [Электронный журнал «Психологическая наука и образование»]. – режим доступа: <http://www.psyedu.ru>

Раздел 9. Спортивное психологическое консультирование

Учебно-тематический план дисциплины

№		Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
		30	12	4	8	4	4	10	зачет

1.1	Введение в деятельность спортивного психолога			2					
1.2	Психофизические состояния в экстремальной спортивной ситуации			2	4				
1.3	Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры				2	2	2	5	
1.4	Психологическая помощь тренеру. Психологическая помощь в формировании спортивной команды				2	2	2	5	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (4 часа, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Введение в деятельность спортивного психолога	Этические принципы психологического консультирования. Формы работы психолога. Инструментарий психолога-консультанта.	2
2	Психофизические состояния в экстремальной спортивной ситуации	Восстановления психических и физических ресурсов спортсмена, увеличения работоспособности. Разрешения различных психосоматических проблем и расстройств у спортсменов (депрессий, психосоматических заболеваний, расстройства сна и пищевого поведения и др.).	2

Практические занятия (8 часов, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психофизические состояния в экстремальной спортивной ситуации	Устранения страхов перед выступлениями. Реабилитация после травм, полученных в ходе соревнований, как средство восстановления двигательного навыка. Повышения уверенности и мотивированности. Психофизиологическое кодирование к предстоящим соревнованиям. Борьба с психологическими зависимостями.	8

Дистанционное обучение (8 часов)

Лекции (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры	Психологические особенности карьеры в спорте. Кризисы спортивной карьеры. Ситуативные кризисы спортивной карьеры.	2
2	Психологическая	Психологические факторы тренерской деятельности.	2

	помощь тренеру.	Формирование эффективных стилей руководства спортивным коллективом. Психологические особенности работы тренера с детьми и взрослыми, в индивидуальных и командных видах спорта, в женских и мужских командах. Взаимодействие психолога и родителей молодых спортсменов.	
--	-----------------	---	--

Практические занятия (4 часа, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры	Помощь психолога при кризисах спортивной карьеры. Невыход из кризиса и его последствия. Выход из кризиса. Моделирование успешной спортивной карьеры.	2
2	Психологическая помощь в формировании спортивной команды	Психологические факторы тренерской деятельности. Формирование эффективных стилей руководства спортивным коллективом. Психологические особенности работы тренера с детьми и взрослыми, в индивидуальных и командных видах спорта, в женских и мужских командах. Взаимодействие психолога и родителей молодых спортсменов.	2

Вопросы для самостоятельного изучения (10 часов, ДО)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	<i>Психологическая помощь в формировании спортивной команды</i> Этапы формирования спортивной команды. Модель развития команды. Работа психолога на разных этапах формирования и развития спортивной команды. Диагностика командных ролей, оптимизация взаимоотношений.	элементы тренинга, разбор типичных ситуаций	5
2	<i>Психологическое сопровождение спортсмена</i> Общая психологическая подготовка. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Оперативное психологическое вмешательство. Разработка индивидуальной программы психологического сопровождения.	супервизия трудных случаев из практики участников программы	5

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Психологическое консультирование : учебник для академического бакалавриата / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2015. – 440 с.

2. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с.

Дополнительная литература

Айви, А. Е. Психологическое консультирование и психотерапия: методы, теории и техники. Практическое руководство / Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. – М.: Просвещение, 1999. – 487 с.

Гусакова, М. Психологическое консультирование: учебное пособие / Г. Гусакова. – М.: Эксмо, 2010. – 84 с.

Веракса, А. Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 240 с.

Видеоматериалы.

8. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам]. – режим доступа: <http://window.edu.ru>

9. [ТЕОРИЯ.РУ]. – режим доступа: <http://teoriya.ru>

10. [Научная электронная библиотека]. – режим доступа: <http://elibrary.ru>

11. [Педагогическая библиотека]. – режим доступа: <http://www.pedlib.ru>

12. [Федеральный портал «Российское образование»]. – режим доступа: <http://www.edu.ru>

13. [Электронная гуманитарная библиотека]. – режим доступа: <http://www.gumfak.ru>

14. [Электронный журнал «Психологическая наука и образование»]. – режим доступа: <http://www.psyedu.ru>

Производственная практика

Практика включает в себя следующие виды работ:

- организационная,
- методическая,
- аналитическая.

Перечень документации обязательный для изучения и анализа в дневнике практиканта

1. Характеристика деятельности ФСО (виды деятельности, структура управления, МТБ, кадровый состав, схема структуры управления и т.д.).
2. Результаты ознакомления с законодательными и нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность организации (Перечень документов+ копии Устава).
3. Календарный план спортивных и массовых мероприятий (копия).
4. Положения, сметы, отчеты о ФСМ (не менее 2-х).

ДНЕВНИК

прохождения производственной практики

Ф.И.О. _____

Место производственной практики _____

Наименование программы _____

Цель практики _____

Руководитель стажировки _____

Дата	Выполняемая работа

Подпись слушателя: _____ / _____ /

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

В отношении соответствия результатов освоения ДПП заявленным целям и планируемым результатам обучения проводится оценка качества освоения программы. Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы. Результат обучения – сформированные компетенции.

Успешность освоения ДПП профессиональной переподготовки осуществляется посредством текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения); промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося). Промежуточная аттестация может также проводиться по результатам текущего контроля.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

- проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой профессиональной переподготовки;
- на основании программ тестирования, позволяющей определить уровень развития профессиональных навыков с учетом действующих нормативных правовых актов;
- проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских и практических занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности. Задание может выполняться в реальной или моделируемой производственной среде.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения материала отдельных дисциплин или вариативных модулей по итогам итогового тестирования, письменного или устного опроса в форме зачета или экзамена. До начала аттестации слушатель должен знать ее цель, количество заданий, форму аттестации и количество времени, отводимое на выполнение заданий.

3.3 Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проекта. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут. Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото- и видеоматериалы, разработанную документацию и т.д.

Защита итоговых аттестационных работ проводится в on-line режиме. Оценивается представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно
- удовлетворительно
- хорошо
- отлично

ТЕМЫ ИТОГОВЫХ АТТЕСТАЦИОННЫХ РАБОТ

1. Роль психодиагностики в процессе спортивного отбора.
2. Роль психодиагностики в учебно-тренировочном процессе.
3. Роль психодиагностики в процессе соревновательной деятельности.
4. Особенности исследования психических процессов с учетом вида спорта.
5. Характеристика предстартовых состояний спортсменов и их диагностика.
6. Диагностика стилей общения тренера-педагога с воспитанниками.
7. Характеристика коммуникативной компетентности как условия успешной деятельности спортивного педагога и диагностика ее составляющих.
8. Психологические особенности спортивных болельщиков
9. Психология спортивного фанатизма
10. Психологические особенности спортивного судейства
11. Мотивация занятий физическими упражнениями в фитнес-клубах
12. Командообразование в спорте
13. Когнитивные ошибки в спорте
14. Лидерство в спортивной команде
15. Психологическое сопровождение деятельности спортивных стюардов
16. Проявление индивидуальности в спорте: теоретические и прикладные аспекты.
17. Спортивно-важные качества: проблемы формирования, диагностика и актуализация.
18. Акцентуации характера у спортсменов и занимающихся физической активностью (танцы, балет, активный отдых и др.).
19. Индивидуальный стиль спортивной деятельности.
20. Управление психическим состоянием в спортивно-значимых ситуациях.
21. Проблемы диагностики и коррекции психических состояний (на примере спорта и других видов деятельности).
22. Совершенствование саморегуляции в значимых ситуациях.
23. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
24. Психологическое сопровождение в спорте и других видах физической активности.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

4.1 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Реализация программы предполагает наличие:

– учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

– компьютеризированное рабочее место для преподавателя;

– рабочие места для слушателей;

– мультимедийный проектор, экран;

– доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;

– демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);

– технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

4.2 Кадровое обеспечение реализации программы

№	Наименование раздела	ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Педагогика и психология ФК и С	Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна	доктор биологических наук, доцент	профессор кафедры АФК и БЖ Поволжской ГАФКСиТ
2	Теория и методика ФКиС	Зотова Фируза Рахматулловна	доктор педагогических наук, профессор	профессор кафедры ТиМФКиС Поволжской ГАФКСиТ
3	Медико-биологические основы ФКиС	Румянцева Эльвира Римовна	доктор биологических наук, профессор	профессор кафедры МБД Поволжской ГАФКСиТ
4	Антидопинговое обеспечение спорта	Шамсувалеева Эльмира Шамилевна	кандидат биологических наук	доцент кафедры МБД Поволжской ГАФКСиТ
5	Психолого-педагогические основы ФКиС	Амплеева Вероника Владиславовна	кандидат педагогических наук, доцент	доцент кафедры педагогики и психологии Поволжской ГАФКСиТ

6	Спортивная психофизиология	Байгужин Павел Азифович	доктор биологических наук, доцент	ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского центра спортивной науки, профессор кафедры «Современные образовательные технологии» ЮУрГУ
7	Психодиагностика в ФКиС	Амплеева Вероника Владиславовна	кандидат педагогических наук, доцент	доцент кафедры педагогики и психологии Поволжской ГАФКСиТ
8	Психорегуляция при занятиях ФКиС	Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна	доктор биологических наук, доцент	профессор кафедры АФК и БЖ Поволжской ГАФКСиТ
9	Спортивное психологическое консультирование	Халфина Регина Робертовна	доктор биологических наук, доцент	профессор кафедры психологического сопровождения и клинической психологии БашГУ, руководитель отделения АКБТ в г. Уфе.

5. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

№	ФИО разработчика	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна	доктор биологических наук, доцент	профессор кафедры АФК и БЖ Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма