

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология и психофизиология спорта

Уровень высшего образования

Магистратура

Направление подготовки / специальность

37.04.01 - Психология

Направленность образовательной программы

Психофизиология и когнитивная реабилитация

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 Психология и психофизиология спорта относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-4.2: Способен проводить диагностику среды человека с оценкой угроз его психологической безопасности и (или) здоровью	ПК-4.2.1: Знает основные методы и средства психологической диагностики среды, критерии её безопасности и психологического комфорта. ПК-4.2.2: Умеет проводить психологическую диагностику среды и оценивать действие её факторов на человека. ПК-4.2.3: Владеет способами анализа влияния факторов внешней среды на человека.	ПК-4.2.1: Знать принципы и методы разработки и реализации психологических программ профессионального развития, детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности. ПК-4.2.2: Уметь применять на практике методы и технологии развития личности человека. ПК-4.2.3: Владеть опытом участия в разработке программ развития личности	Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы Тест
ДПК-1.3: Способен анализировать актуальные вопросы психологии и психофизиологии функционирования человека в различных видах деятельности	ДПК-1.3.1: Знает ключевые теоретические концепции современной психофизиологии и психологии человека в различных видах деятельности. ДПК-1.3.2: Умеет выделять и описывать актуальные проблемы психофизиологии и психологии функциональных состояний ДПК-1.3.3: Владеет принципами анализа результатов	ДПК-1.3.1: Знать методологические принципы разработки и проверки эффективности новых психологических технологий. ДПК-1.3.2: Уметь применять на практике современные эффективные психологические технологии; разрабатывать новые психологические технологии и оценивать их эффективность.	Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы Тест

	психофизиологических исследований функциональных состояний.	ДПК-1.3.3: Владеть навыками адаптации и использования на практике новых технологий в профессиональной и спортивной психологии		
--	---	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	2	2
Часов по учебному плану	72	72
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	32	32
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	8
- КСР	1	1
самостоятельная работа	23	31
Промежуточная аттестация	0 зачёт	0 зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о
Введение. Психофизиология спорта как практическая область.	12	11	6	6	2	1	8	7	4	4
Раздел 1. Энергетические траты организма при различных видах спортивной деятельности.	12	11	6	6	2	1	8	7	4	4
Раздел 2. Особенности адаптации систем организма к различным видам спортивной деятельности.	15	15	6	6	4	2	10	8	5	7
Раздел 3. Действие внешних факторов на работоспособность и психофизиологическое состояние человека.	17	18	8	8	4	2	12	10	5	8
Раздел 4. Эргономическая психофизиология зрительной сенсорной системы.	15	16	6	6	4	2	10	8	5	8
Аттестация	0	0								

КСР	1	1					1	1		
Итого	72	72	32	32	16	8	49	41	23	31

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "-" (-).
- открытый онлайн-курс МООС "-" (-).

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2

1. Психофизиологические особенности занятий спортом и профессиональной деятельностью.
2. Функциональное состояние как системообразующий фактор профессиональной работоспособности.
3. Определение понятия «состояние». Причины возникновения психофизиологических состояний спортсмена.
4. Этапы деятельности и психофизиологические состояния, им сопутствующие.
5. Принцип доминанты и управление деятельностью
6. Спортивная форма как оптимальное функциональное состояние.
7. Стресс как неоптимальное функциональное состояние.
8. Утомление как неоптимальное функциональное состояние.
9. Особенности организации психофизиологических обследований.
10. Диагностика состояний и учет индивидуальных и половых различий.
11. Диагностика функциональных состояний с учетом особенностей профессиональной деятельности
12. Диагностика основных свойств нервной системы и интерпретация полученных результатов.
13. Диагностика индивидуальных типологических свойств и интерпретация полученных результатов.
14. Использование метода вариационной пульсометрии для оценки психофизиологических состояний.
15. Психофизиологическая диагностика уровня восстановления.
16. Факторы, влияющие на величину изменения вегетативных функций во время работы
17. Состояние утомления, состояние операционной напряженности
18. Средства активизации восстановительных процессов

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ДПК-1.3

1. Психофизиологические особенности занятий спортом и профессиональной деятельностью.
2. Функциональное состояние как системообразующий фактор профессиональной работоспособности.
3. Определение понятия «состояние». Причины возникновения психофизиологических состояний спортсмена.
4. Этапы деятельности и психофизиологические состояния, им сопутствующие.
5. Принцип доминанты и управление деятельностью
6. Спортивная форма как оптимальное функциональное состояние.
7. Стресс как неоптимальное функциональное состояние.

8. Утомление как неоптимальное функциональное состояние.
9. Особенности организации психофизиологических обследований.
10. Диагностика состояний и учет индивидуальных и половых различий.
11. Диагностика функциональных состояний с учетом особенностей профессиональной деятельности
12. Диагностика основных свойств нервной системы и интерпретация полученных результатов.
13. Диагностика индивидуальных типологических свойств и интерпретация полученных результатов.
14. Использование метода вариационной пульсометрии для оценки психофизиологических состояний.
15. Психофизиологическая диагностика уровня восстановления.
16. Факторы, влияющие на величину изменения вегетативных функций во время работы
17. Состояние утомления, состояние операционной напряженности
18. Средства активизации восстановительных процессов

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценк а	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Могут быть допущены несущественные ошибки. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи, выполнены все задания. Могут быть допущены несущественные ошибки. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач. Могут быть допущены несущественные ошибки. Проявляется учебная активность и мотивация, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи. Сформированность компетенции соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют. Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровен ь сформ ированн ости компет енций (индик атора дости жения компет енций)	плохо	неудовлетвор ительно	удовлетво рительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.	Уровень знаний ниже минимальных требований.	Минимальн о допустимы й уровень	Уровень знаний в объеме, соответству	Уровень знаний в объеме, соответству	Уровень знаний в объеме, соответств	Уровень знаний в объеме, превышающе

	Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Имели место грубые ошибки	знаний. Допущено много негрубых ошибок	ующем программе подготовки . Допущено несколько негрубых ошибок	ующем программе подготовки . Допущено несколько несущественных ошибок	ующем программе подготовки и. Ошибок нет.	м программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»

не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Зачёт

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Могут быть допущены незначительные ошибки. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи, выполнены все задания. Могут быть допущены незначительные ошибки. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач. Могут быть допущены незначительные ошибки. Проявляется учебная активность и мотивация, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи. Сформированность компетенции соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют. Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2 (Способен проводить диагностику среды человека с оценкой угроз его психологической безопасности и (или) здоровью)

1. Дать характеристику целям, задачам и содержанию дисциплины – психофизиология труда и спорта.
2. Раскрыть психофизиологические особенности занятий спортом и профессиональной деятельности.
3. Дать определение понятию «состояние» и объяснить причины возникновения психофизиологических состояний у спортсменов разной квалификации.

4 Этапы деятельности и психофизиологические состояния, им

сопутствующие.

5. Особенности формирования функциональных систем в процессе деятельности.
6. Блоки функциональных систем и их роль в управлении деятельностью.
7. Структура тренированности и ее содержание
8. Принципы оценки психофизиологических состояний.
9. Особенности организации процедуры психофизиологического обследования, его этапы и задачи.
10. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности.
11. Роль переживаний субъектов в диагностике их 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 вегетативных функций во время работы
19. Состояние утомления, состояние операциональной напряженности, особенности их развития
20. Средства активизации восстановительных процессов.
21. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ДПК-1.3 (Способен анализировать актуальные вопросы психологии и психофизиологии функционирования человека в различных видах деятельности)

1. Дать характеристику целям, задачам и содержанию дисциплины – психофизиология труда и спорта.
2. Раскрыть психофизиологические особенности занятий спортом и профессиональной деятельности.
3. Дать определение понятию «состояние» и объяснить причины возникновения психофизиологических состояний у спортсменов разной квалификации.
- 4 Этапы деятельности и психофизиологические состояния, им

сопутствующие.

5. Особенности формирования функциональных систем в процессе деятельности.
6. Блоки функциональных систем и их роль в управлении деятельностью.
7. Структура тренированности и ее содержание
8. Принципы оценки психофизиологических состояний.
9. Особенности организации процедуры психофизиологического обследования, его этапы и задачи.
10. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности.
11. Роль переживаний субъектов в диагностике их 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 вегетативных функций во время работы
19. Состояние утомления, состояние операциональной напряженности, особенности их развития
20. Средства активизации восстановительных процессов.
21. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

Оценочное средство - Тест

Зачёт

Критерии оценивания (Тест - Зачёт)

Оценк а	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Могут быть допущены несущественные ошибки. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи, выполнены все задания. Могут быть допущены несущественные ошибки. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач. Могут быть допущены несущественные ошибки. Проявляется учебная активность и мотивация, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи. Сформированность компетенции соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических

Оценк а	Критерии оценивания
	(профессиональных) задач.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют. Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение

Типовые задания (Тест - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2
(Способен проводить диагностику среды человека с оценкой угроз его психологической безопасности и (или) здоровью)

Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на:

Выберите один ответ:

- a. 4 – 8 лет
- b. 2 – 3 года**
- c. 1 – 2 года
- d. 3 – 4 года

Измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях:

Выберите один ответ:

- a. комплексный контроль
- b. этапный контроль**
- c. оперативный контроль
- d. текущий контроль

Оперативное планирование предполагает планирование тренировки на определённый:

Выберите один или несколько ответов:

- a. микроцикл**
- b. отдельное тренировочное занятие
- c. мезоцикл**
- d. макроцикл

Основное направление и продолжительность учебно-тренировочной деятельности определяет:

Выберите один ответ:

- a. **учебный план**
- b. учебная программа
- c. многолетний план подготовки команды
- d. индивидуальный план подготовки спортсменов

Планирование на различных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

Выберите один ответ:

- a. оперативного
- b. **все ответы верные**
- c. текущего
- d. перспективного

Показатели физического развития спортсменов относят к тестам:

Выберите один ответ:

- a. **проводимым в покое**
- b. двигательным тестам
- c. стандартным тестам
- d. тестам, при выполнении которых нужно показать максимально высокий результат

Показателями интенсивности нагрузки являются:

Выберите один ответ:

- a. концентрация упражнений во времени
- b. мощность выполнения упражнений
- c. **все ответы верные**
- d. скорость выполнения упражнений

Состояния, которые изменяются под влиянием одного или нескольких занятий:

Выберите один ответ:

- a. **текущие**
- b. длительные
- c. этапные
- d. оперативные

Целесообразно различать следующие типы состояний спортсмена:

Выберите один ответ:

- a. текущие
- b. оперативные
- c. этапные
- d. **все ответы верные**

Для каких упражнений не характерно многократное повторение стереотипных циклов движений:

Выберите один ответ:

- a. **ациклических**
- b. циклических

К физическим качествам относятся:

Выберите один ответ:

- a. гибкость
- b. выносливость
- c. ловкость
- d. скорость
- e. сила
- f. **все ответы верные**

Назовите виды спорта с качественной оценкой спортивного результата:

Выберите один или несколько ответов:

- a. **прыжки в воду**
- b. лёгкая атлетика
- c. фигурное катание
- d. лыжный спорт
- e. гимнастика

Назовите минимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС), при которой в организме молодых людей будут наблюдаться адаптивные сдвиги:

Выберите один ответ:

- a. 130 уд. в мин.

- b. 180 уд. в мин.
- c. 90 уд. в мин.
- d. **150 уд. в мин.**

Наиболее высокий уровень тренированности достигается в состоянии спортивной формы, так ли это?

Выберите один ответ:

- a. неверно
- b. **верно**

Последующее тренировочное занятие начинается с более высокого уровня работоспособности по сравнению с исходным – это явление:

Выберите один или несколько ответов:

- a. **суперкомпенсации**
- b. тренированности
- c. адаптации
- d. сверхвосстановления

Работа в зоне большой мощности характеризуется как:

Выберите один ответ:

- a. анаэробно-алактатная
- b. аэробная
- c. темповая
- d. **аэробно-анаэробная**

Расположите циклические упражнения по предельному времени работы по зонам относительной мощности:

Выберите один ответ:

- a. **упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности**
- b. упражнения субмаксимальной; большой; умеренной; максимальной мощности
- c. упражнения большой; умеренной; максимальной; субмаксимальной мощности

Тренировочный эффект зависит от

Выберите один ответ:

- a. её длительности
- b. интенсивности
- c. **все ответы верные**

- d. объёма нагрузки
- e. частоты

Какой принцип, определяющий эффективность и успешность учебно-тренировочного процесса, является первостепенным?

Выберите один ответ:

- a. принцип эмоциональности тренировочных занятий
- b. принцип систематичности (регулярности)
- c. **принцип сознательности**
- d. принцип активност

Какой спортсмен является психологически менее подготовленным?

Выберите один ответ:

- a. спортсмен-офицер
- b. спортсмен-прапорщик
- c. спортсмен-студент
- d. **спортсмен, не имеющий другой профессии и реальной перспективы ее получения**

На учёте какого принципа базируется принцип систематичности (регулярности)?

Выберите один ответ:

- a. принципа моделирования соревновательной деятельности
- b. принципа активности
- c. **принципа суперкомпенсации**
- d. принципа индивидуализации обучения и тренировки

Необходимость соблюдения принципа индивидуализации обучения и тренировки обусловлена:

Выберите один ответ:

- a. наличием у спортсменов предпочитаемого стиля деятельности
- b. индивидуально-типологическими и личностными особенностями спортсменов
- c. **все ответы верные**
- d. гендерными различиями в уровне физических возможностей, психологических особенностях, целях и направленности личности
- e. различным уровнем обучаемости и тренированности занимающихся спортом

Обеспечивает новому игроку в команде успешную адаптацию:

Выберите один ответ:

- a. **социально- психологическая подготовленность**
- b. волевая подготовка
- c. физическая подготовка
- d. соревновательный опыт

Подготовленность к длительному тренировочному процессу относится к:

Выберите один ответ:

- a. **общей психологической подготовке**
- b. физической подготовке
- c. тактической подготовке
- d. специальной психологической подготовке

Специальная психологическая подготовка включает:

Выберите один ответ:

- a. к этапу тренировки
- b. **все ответы верные**
- c. ситуативное управление состоянием
- d. к конкретному сопернику
- e. подготовку к конкретному соревнованию

Успех выступлений на соревнованиях напрямую зависит от соблюдения:

Выберите один ответ:

- a. принципа индивидуализации обучения и тренировки
- b. принципа подкрепления
- c. **принципа моделирования соревновательной деятельности**
- d. принципа сознательности

В ходе тренировки имеют место специфические принципы:

Выберите один ответ:

- a. единство общей и специальной физической подготовки
- b. непрерывность и цикличность тренировочного процесса
- c. **все ответы верные**
- d. постепенное повышение нагрузок до максимальных величин

Движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта относятся к:

Выберите один ответ:

- a. индивидуальным
- b. дополнительным
- c. **базовым**
- d. спонтанным

Какие нагрузки должны использоваться для достижения высоких спортивных результатов?

Выберите один ответ:

- a. длительные
- b. умеренные
- c. оптимальные
- d. **максимальные**

Какое количество методических приёмов используется для воспитания волевой подготовленности?

Выберите один ответ:

- a. 6
- b. **3**
- c. 5
- d. 2

Постепенное повышение работоспособности организма, его оперативная адаптация называется:

Выберите один ответ:

- a. разминкой
- b. подготовленностью
- c. боевой готовностью
- d. **вработыванием**

Работа при кажущемся устойчивом состоянии связана с большим напряжением функций и не может продолжаться более:

Выберите один ответ:

- a. 5-ти – 10-ти минут
- b. 25-ти – 35-ти минут
- c. 10-ти – 15-ти минут
- d. 20-ти – 30-ти минут

Вопрос 7

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Сверхвосстановление организма, когда следующее тренировочное занятие начинается с более высокого уровня работоспособности по сравнению с исходным называется:

Выберите один ответ

- a. адаптацией
- b. активностью
- c. **суперкомпенсацией**
- d. перестройкой

Структура подготовленности спортсмена не включает аспекты:

Выберите один или несколько ответов:

- a. физический
- b. **физиологический**
- c. технический
- d. психический
- e. **биологический**
- f. тактический

Тактические задачи могут носить характер:

Выберите один или несколько ответов:

- a. индивидуальный
- b. перспективный**
- c. всеобщий
- d. локальный

Техническая подготовленность спортсмена тесно связана с:

Выберите один ответ:

- a. тактическими возможностями спортсмена
- b. психическими возможностями спортсмена
- c. все ответы верные**
- d. физическими возможностями спортсмена
- e. условиями внешней среды

Какие состояния появляются при однократном воздействии?

Выберите один ответ:

- a. перманентные
- b. устойчивые
- c. текущие
- d. оперативные**

Каким состоянием является сон?

Выберите один ответ:

- a. пассивным
- b. организованной активностью мозга**
- c. активным

Типовые задания (Тест - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ДПК-1.3
(Способен анализировать актуальные вопросы психологии и психофизиологии функционирования человека в различных видах деятельности)

Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на:

Выберите один ответ:

- a. 4 – 8 лет

b. **2 – 3 года**

c. 1 – 2 года

d. 3 – 4 года

Измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях:

Выберите один ответ:

a. комплексный контроль

b. **этапный контроль**

c. оперативный контроль

d. текущий контроль

Оперативное планирование предполагает планирование тренировки на определённый:

Выберите один или несколько ответов:

a. **микроцикл**

b. отдельное тренировочное занятие

c. **мезоцикл**

d. макроцикл

Основное направление и продолжительность учебно-тренировочной деятельности определяет:

Выберите один ответ:

a. **учебный план**

b. учебная программа

c. многолетний план подготовки команды

d. индивидуальный план подготовки спортсменов

Планирование на различных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

Выберите один ответ:

a. оперативного

b. **все ответы верные**

c. текущего

d. перспективного

Показатели физического развития спортсменов относят к тестам:

Выберите один ответ:

- a. **проводимым в покое**
- b. двигательным тестам
- c. стандартным тестам
- d. тестам, при выполнении которых нужно показать максимально высокий результат

Показателями интенсивности нагрузки являются:

Выберите один ответ:

- a. концентрация упражнений во времени
- b. мощность выполнения упражнений
- c. **все ответы верные**
- d. скорость выполнения упражнений

Состояния, которые изменяются под влиянием одного или нескольких занятий:

Выберите один ответ:

- a. **текущие**
- b. длительные
- c. этапные
- d. оперативные

Целесообразно различать следующие типы состояний спортсмена:

Выберите один ответ:

- a. текущие
- b. оперативные
- c. этапные
- d. **все ответы верные**

Для каких упражнений не характерно многократное повторение стереотипных циклов движений:

Выберите один ответ:

- a. **ациклических**
- b. циклических

К физическим качествам относятся:

Выберите один ответ:

- a. гибкость
- b. выносливость
- c. ловкость
- d. скорость
- e. сила
- f. **все ответы верные**

Назовите виды спорта с качественной оценкой спортивного результата:

Выберите один или несколько ответов:

- a. **прыжки в воду**
- b. лёгкая атлетика
- c. фигурное катание
- d. лыжный спорт
- e. гимнастика

Назовите минимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС), при которой в организме молодых людей будут наблюдаться адаптивные сдвиги:

Выберите один ответ:

- a. 130 уд. в мин.
- b. 180 уд. в мин.
- c. 90 уд. в мин.
- d. **150 уд. в мин.**

Наиболее высокий уровень тренированности достигается в состоянии спортивной формы, так ли это?

Выберите один ответ:

- a. неверно
- b. **верно**

Последующее тренировочное занятие начинается с более высокого уровня работоспособности по сравнению с исходным — это явление:

Выберите один или несколько ответов:

- a. **суперкомпенсации**
- b. тренированности
- c. адаптации
- d. сверхвосстановления

Работа в зоне большой мощности характеризуется как:

Выберите один ответ:

- a. анаэробно-алактатная
- b. аэробная
- c. темповая
- d. **аэробно-анаэробная**

Расположите циклические упражнения по предельному времени работы по зонам относительной мощности:

Выберите один ответ:

- a. **упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности**
- b. упражнения субмаксимальной; большой; умеренной; максимальной мощности
- c. упражнения большой; умеренной; максимальной; субмаксимальной мощности

Тренировочный эффект зависит от

Выберите один ответ:

- a. её длительности
- b. интенсивности
- c. **все ответы верные**
- d. объёма нагрузки
- e. частоты

Какой принцип, определяющий эффективность и успешность учебно-тренировочного процесса, является первостепенным?

Выберите один ответ:

- a. принцип эмоциональности тренировочных занятий
- b. принцип систематичности (регулярности)
- c. **принцип сознательности**
- d. принцип активност

Какой спортсмен является психологически менее подготовленным?

Выберите один ответ:

- a. спортсмен-офицер
- b. спортсмен-прапорщик
- c. спортсмен-студент

d. спортсмен, не имеющий другой профессии и реальной перспективы ее получения

На учёте какого принципа базируется принцип систематичности (регулярности)?

Выберите один ответ:

- a. принципа моделирования соревновательной деятельности
- b. принципа активности
- c. принципа суперкомпенсации**
- d. принципа индивидуализации обучения и тренировки

Необходимость соблюдения принципа индивидуализации обучения и тренировки обусловлена:

Выберите один ответ:

- a. наличием у спортсменов предпочитаемого стиля деятельности
- b. индивидуально-типологическими и личностными особенностями спортсменов
- c. все ответы верные**
- d. гендерными различиями в уровне физических возможностей, психологических особенностях, целях и направленности личности
- e. различным уровнем обучаемости и тренированности занимающихся спортом

Обеспечивает новому игроку в команде успешную адаптацию:

Выберите один ответ:

- a. социально- психологическая подготовленность**
- b. волевая подготовка
- c. физическая подготовка
- d. соревновательный опыт

Подготовленность к длительному тренировочному процессу относится к:

Выберите один ответ:

- a. общей психологической подготовке**
- b. физической подготовке
- c. тактической подготовке
- d. специальной психологической подготовке

Специальная психологическая подготовка включает:

Выберите один ответ:

- a. к этапу тренировки
- b. все ответы верные**
- c. ситуативное управление состоянием
- d. к конкретному сопернику
- e. подготовку к конкретному соревнованию

Успех выступлений на соревнованиях напрямую зависит от соблюдения:

Выберите один ответ:

- a. принципа индивидуализации обучения и тренировки
- b. принципа подкрепления
- c. принципа моделирования соревновательной деятельности**
- d. принципа сознательности

В ходе тренировки имеют место специфические принципы:

Выберите один ответ:

- a. единство общей и специальной физической подготовки
- b. непрерывность и цикличность тренировочного процесса
- c. все ответы верные**
- d. постепенное повышение нагрузок до максимальных величин

Движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта относятся к:

Выберите один ответ:

- a. индивидуальным
- b. дополнительным
- c. базовым**
- d. спонтанным

Какие нагрузки должны использоваться для достижения высоких спортивных результатов?

Выберите один ответ:

- a. длительные
- b. умеренные
- c. оптимальные
- d. максимальные**

Какое количество методических приёмов используется для воспитания волевой подготовленности?

Выберите один ответ:

- a. 6
- b. **3**
- c. 5
- d. 2

Постепенное повышение работоспособности организма, его оперативная адаптация называется:

Выберите один ответ:

- a. разминкой
- b. подготовленностью
- c. боевой готовностью
- d. **вработыванием**

Работа при кажущемся устойчивом состоянии связана с большим напряжением функций и не может продолжаться более:

Выберите один ответ:

- a. 5-ти – 10-ти минут
- b. 25-ти – 35-ти минут
- c. 10-ти – 15-ти минут
- d. 20-ти – 30-ти минут

Вопрос 7

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Сверхвосстановление организма, когда следующее тренировочное занятие начинается с более высокого уровня работоспособности по сравнению с исходным называется:

Выберите один ответ

- a. адаптацией
- b. активностью
- c. **суперкомпенсацией**
- d. перестройкой

Структура подготовленности спортсмена не включает аспекты:

Выберите один или несколько ответов:

- a. физический
- b. **физиологический**
- c. технический
- d. психический
- e. **биологический**
- f. тактический

Тактические задачи могут носить характер:

Выберите один или несколько ответов:

- a. индивидуальный
- b. **перспективный**
- c. всеобщий
- d. локальный

Техническая подготовленность спортсмена тесно связана с:

Выберите один ответ:

- a. тактическими возможностями спортсмена
- b. психическими возможностями спортсмена
- c. **все ответы верные**
- d. физическими возможностями спортсмена

е. условиями внешней среды

Какие состояния появляются при однократном воздействии?

Выберите один ответ:

- а. перманентные
- б. устойчивые
- с. текущие
- д. оперативные**

Каким состоянием является сон?

Выберите один ответ:

- а. пассивным
- б. организованной активностью мозга**
- с. активным

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Серова Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие / Л. К. Серова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 124 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11155-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=844221&idb=0>.
2. Серова Лидия Константиновна. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : Учебное пособие для вузов / Серова Л. К. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 147 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06393-6. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=763997&idb=0>.
3. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва : Юрайт, 2023. - 367 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-00285-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=848325&idb=0>.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2023. - 531 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-01035-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840624&idb=0>.
5. Ляксо Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. - Москва : Юрайт, 2023. - 396 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02441-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840389&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Завьялова Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учебное пособие / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 350 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495704> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-11219-1 : 1099.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=817200&idb=0>.
2. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Г. Никитушкин. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 232 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07632-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=848432&idb=0>.
3. Ямалетдинова Галина Александровна. Педагогика физической культуры и спорта : Учебное пособие для академического бакалавриата / Ямалетдинова Г. А. - Москва : Юрайт, 2019. - 244 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05600-6 : 489.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=589815&idb=0>.
4. Черенкова Л. В. Психофизиология в схемах и комментариях : учебное пособие / Л. В. Черенкова, Е. И. Краснощекова, Л. В. Соколова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 236 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02934-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840975&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Не используется

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Маясова Татьяна Викторовна, кандидат биологических наук, доцент
Парин Сергей Борисович, доктор биологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Шуткина Жанна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Полевая Софья Александровна, доктор биологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.11.2022, протокол № 3.