

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 президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 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

г. Нижний Новгород

2024 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	ИПК-4.2.1: Знает основные методы и средства психологической диагностики среды, критерии её безопасности и психологического комфорта. ИПК-4.2.2: Умеет проводить психологическую диагностику среды и оценивать действие её факторов на человека. ИПК-4.2.3: Владеет способами анализа влияния факторов внешней среды на человека.	ИПК-4.2.1: Знать принципы и методы разработки и реализации психологических программ профессионального развития, детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности. ИПК-4.2.2: Уметь применять на практике методы и технологии развития личности человека. ИПК-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	ИДПК-1.3.1: Знает ключевые теоретические концепции современной психофизиологии и психологии человека в различных видах деятельности. ИДПК-1.3.2: Умеет выделять и описывать актуальные проблемы психофизиологии и психологии функциональных состояний. ИДПК-1.3.3: Владеет принципами анализа	ИДПК-1.3.1: Знать методологические принципы разработки и проверки эффективности новых психологических технологий. ИДПК-1.3.2: Уметь применять на практике современные эффективные психологические технологии; разрабатывать новые психологические технологии и оценивать их эффективность.	Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы Тест

	результатов психофизиологических исследований функциональных состояний.	ИДПК-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
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	32
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16
- КСР	1
самостоятельная работа	23
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование 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	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Введение. Психофизиология спорта как практическая область.	12	6	2	8	4
Раздел 1. Энергетические траты организма при различных видах спортивной деятельности.	12	6	2	8	4
Раздел 2. Особенности адаптации систем организма к различным видам спортивной деятельности.	15	6	4	10	5
Раздел 3. Действие внешних факторов на работоспособность и психофизиологическое состояние человека.	17	8	4	12	5
Раздел 4. Эргономическая психофизиология зрительной сенсорной системы.	15	6	4	10	5

Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	32	16	49	23

Содержание разделов и тем дисциплины

Введение. Психофизиология спорта как практическая область

Раздел 1. Энергетические траты организма при различных видах спортивной деятельности

Раздел 2. Особенности адаптации систем организма к различным видам спортивной деятельности

Раздел 3. Действие внешних факторов на работоспособность и психофизиологическое состояние человека

Раздел 4. Эргономическая психофизиология зрительной сенсорной системы

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Самостоятельная работа предполагает написание реферата. Для оказания помощи при выполнении реферата проводятся несколько индивидуальных и групповых консультаций, на которых студенты могут задать вопросы и обсудить свои идеи.

Цели самостоятельной проектной работы следующие:

- расширение теоретических знаний, необходимых в работе психолога;
- ознакомиться с основными элементами работы психолога в сфере спорта;
- тренировка умения планировать научно-исследовательскую работу;
- освоение правил оформления научно-исследовательской работы.

Структура работы должна включать 2 главы:

1. Общее описание психофизиологии спорта/профессиональной деятельности.

Глава 1 строится на основе материалов учебников и научных статей. Важно отразить:

- историю становления психофизиологии спорта/профессиональной деятельности,
- какие цели и задачи она реализует (чем полезна для человечества)
- какой проблематикой занимается
- какие методы работы используются
- какие методологические и теоретические концепции развиваются

2. Выделение одной узкой проблемы, описание ее исследования и подходов к решению

Глава 2 строится на анализе научных статей и диссертаций

Кроме этого в работе должны быть введение и заключение, оформленные в соответствии с правилами написания научно-исследовательских работ.

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. Состояние тренированности и спортивной формы как устойчивое оптимальное функциональное состояние;
2. Психофизиологическая диагностика уровня восстановления.
3. Психофизиологические особенности занятий спортом и профессиональной деятельностью.
4. Функциональное состояние как системообразующий фактор профессиональной работоспособности.
5. Определение понятие «состояние». Причины возникновения психофизиологических состояний спортсмена.

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

1. Особенности организации психофизиологических обследований.
2. Диагностика состояний и учет индивидуальных и половых различий.
3. Диагностика функциональных состояний с учетом особенностей профессиональной деятельности
4. Диагностика основных свойств нервной системы и интерпретация полученных результатов.
5. Диагностика индивидуальных типологических свойств и интерпретация полученных результатов.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	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. 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

Оценка	Критерии оценивания
	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

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем 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	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы 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	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	ответа		и недочетами	недочетами		недочетов	
--	--------	--	-----------------	------------	--	-----------	--

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 с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2

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 формирование функциональных систем в процессе деятельности.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ДПК-1.3

1. Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний.
2. Охарактеризовать методики оценки индивидуальных типологических свойств.
3. Охарактеризовать методики оценки основных свойств нервной системы.
4. Направления применения реакциометрии и тепинг тестов
5. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

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.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2

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

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ДПК-1.3

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

е. 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

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

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

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):

-

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 подготовки/специальности 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 15.12.2023, протокол № 7.