



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.  
Носова»

  
УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

04.02.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Направление подготовки (специальность)  
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физкультурно-оздоровительные технологии и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения  
очная

|                     |  |
|---------------------|--|
| Институт/ факультет | Факультет физической культуры и спортивного мастерства |
| Кафедра             | Спортивного совершенствования                          |
| Курс                | 1  |
| Семестр             | 2  |

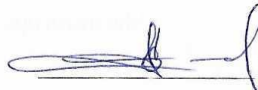
Магнитогорск  
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой



В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель



Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СС, к.биол.н

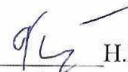


Е.Г. Цапов

Рецензент:

заместитель главврача

медицинского центра "Нейрон", канд. мед. наук



Н.Н. Котляр

## Лист актуализации рабочей программы

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

формирование знаний по психофизиологическому сопровождению физкультурно-спортивной деятельности

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Психофизиология физкультурно-оздоровительной деятельности входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Знание курса «Психология», полученные на предыдущем уровне образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - научно-исследовательская работа

Производственная - инструкторско-педагогическая практика

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Производственная - преддипломная практика

Современные методы восстановительной медицины

Технологии научных исследований в сфере физической культуры и спорта

Эрготерапия в социальной и лечебной реабилитации

Кинезиотейпирование

Нетрадиционные оздоровительные системы в реабилитации

Нутрициология

Массаж

Основы физиотерапии

Индустрия реабилитационных и оздоровительных технологий

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психофизиология физкультурно-оздоровительной деятельности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции   |
|----------------|--|
| ОПК-4          | Способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей  |
| ОПК-4.1        | Ориентируется в базовых национальных духовных ценностях; принципах проектирования образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося; принципах просветительской работы с родителями (законными представителями) |
| ОПК-4.2        | Отбирает и использует оптимальные педагогические технологии обучения и духовно-нравственного воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями на основе базовых национальных ценностей                      |
| ОПК-4.3        | Планирует и реализует превентивные мероприятия профилактической направленности с целью духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей   |
| ПК-2           | Способен разрабатывать методические и информационные материалы по  |

|   |  |
|---|--|
| реализации физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и адаптировать их для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья |  |
| ПК-2.1  | Разрабатывает программную документацию по образовательному процессу со спецификой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта  |
| ПК-2.2  | Корректирует содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций, структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания |

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 33,05 академических часов;
- аудиторная – 30 академических часов;
- внеаудиторная – 3,05 академических часов;
- самостоятельная работа – 39,25 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 академических часов

Форма аттестации - экзамен

| Раздел/ тема дисциплины  | Семестр | Аудиторная контактная работа (в академических часах) |           |             | Самостоятельная работа студента | Вид самостоятельной работы   | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации    | Код компетенции                           |
|--|---------|--|-----------|-------------|---------------------------------|--|--|---|
|  |         | Лек.   | лаб. зан. | практ. зан. |                                 |  |  |   |
| 1. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений                               |         |  |           |             |                                 |  |  |   |
| 1.1 Механизмы оздоровительного действия физических упражнений                              | 2       | 4  |           | 4           | 10                              | Подготовка к практическому занятию<br>Самостоятельное изучение лекционного материала и учебной, научной литературы | Устный ответ, мониторинговые исследования на практических занятиях | ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ПК-2.1, ПК-2.2 |
| Итого по разделу   |         | 4  |           | 4           | 10                              |  |  |   |
| 2. Взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов  |         |  |           |             |                                 |  |  |   |
| 2.1 Взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов | 2       | 4  |           | 4           | 10                              | Подготовка к практическому занятию<br>Самостоятельное изучение лекционного материала и учебной, научной литературы | Устный ответ, мониторинговые исследования на практических занятиях | ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ПК-2.1, ПК-2.2 |
| Итого по разделу   |         | 4  |           | 4           | 10                              |  |  |   |
| 3. Психофизиология управления движениями.  |         |  |           |             |                                 |  |  |   |
| 3.1 Психофизиология управления движениями.   | 2       | 4  |           | 4           | 10                              | Подготовка к практическому занятию<br>Самостоятельно   | Устный ответ, мониторинговые исследования на практических занятиях | ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ПК-2.1, ПК-2.2 |

|   |   |    |  |    |       |  |  |   |
|---|---|----|--|----|-------|--|--|---|
|   |   |    |  |    |       | е изучение лекционного материала и учебной, научной литературы   | занятиях   |   |
| Итого по разделу                                |   | 4  |  | 4  | 10    |  |  |   |
| 4. Влияние занятий на психологическое здоровье  |   |    |  |    |       |  |  |   |
| 4.1 Влияние занятий на психологическое здоровье | 2 | 3  |  | 3  | 9,25  | Подготовка к практическому занятию<br>Самостоятельное изучение лекционного материала и учебной, научной литературы | Устный ответ, мониторинговые исследования на практических занятиях | ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ПК-2.1, ПК-2.2 |
| Итого по разделу                                |   | 3  |  | 3  | 9,25  |  |  |   |
| 5. Промежуточная аттестация                     |   |    |  |    |       |  |  |   |
| 5.1 Промежуточная аттестация                    | 2 |    |  |    |       | Подготовка к экзамену  | устный ответ на экзамене   | ПК-2.1, ПК-2.2, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3 |
| Итого по разделу                                |   |    |  |    |       |  |  |   |
| Итого за семестр                                |   | 15 |  | 15 | 39,25 |  | экзамен  |   |
| Итого по дисциплине                             |   | 15 |  | 15 | 39,25 |  | экзамен  |   |

## **5 Образовательные технологии**

1. Проблемная лекция. Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. При этом выдвигаемая проблема не имеет однотипного готового решения. Данный тип лекции строится таким образом, что деятельность студента по ее усвоению приближается к поисковой, исследовательской. Обязателен диалог преподавателя и студентов.

2. Информационные лекции

3. Лекция с разбором конкретной ситуации; студенты совместно анализируют и обсуждают представленный материал.

На практических занятиях используются следующие приемы:

1. Работа в команде – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

2. Обсуждение реферативных работ.

3. Решение ситуационных задач, требующих имитации действий при определенных состояниях.

4. Элементы «мозгового штурма».

5. Тесты.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература:**

Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы : учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 295 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21902-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582404> (дата обращения: 23.03.2026).

Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590597> (дата обращения: 23.03.2026).

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561304> (дата обращения: 23.03.2026).

Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебник для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 112 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585492> (дата обращения: 23.03.2026).

**б) Дополнительная литература:**

Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584358> (дата обращения: 23.03.2026).

Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583490> (дата обращения: 23.03.2026).

. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19421-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556441> (дата обращения: 23.03.2026).

Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебник для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585491> (дата обращения: 23.03.2026).

Козлов, А. И. Экология человека. Питание : учебник для вузов / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07730-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584570> (дата обращения: 23.03.2026).

**в) Методические указания:**

В приложении

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

| Наименование ПО             | № договора                   | Срок действия лицензии |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------|
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007          | бессрочно              |
| 7Zip                        | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| FAR Manager                 | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

| Название курса   | Ссылка  |
|--|---|
| Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»  | <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>   |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL:<br><a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>     |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги  | <a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a> |
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова  | <a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</a>         |

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Доска, мультимедийный проектор, экран

Помещения для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Вопросы итогового контроля

1. Взаимосвязь психофизиологических процессов и спортивной деятельности.
2. Особенности психофизиологических процессов в зависимости от специфики спортивной и физкультурной деятельности.
3. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений
4. Взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.
5. Психофизиология и адаптация.
6. Общие представления о состояниях организма человека.
7. Факторы, влияющие на развитие определённых психофизиологических состояний.
8. Характеристика состояний организма человека.
9. Истоки зарождения теории функциональных систем.
10. Основные понятия теории функциональных систем.
11. Формирование функциональных систем в процессе деятельности.
12. Понятие тренированности и её структура.
13. Спортивная форма как оптимальное функциональное состояние.
14. Значение эмоциональных состояний в спортивной деятельности.
15. Биологически и социально значимые стимулы как источник эмоций.
16. Потребностно-информационные факторы возникновения эмоций.
17. Принципы оценки психофизиологических состояний.
18. Организация процедуры психофизиологического обследования, его этапы и задачи.
19. Методики оценки индивидуальных типологических свойств; особенности применения этих методик.
20. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия.
21. Электроэнцефалография (ЭЭГ) — параметры, отражающие особенности психического состояния спортсмена.
22. Анализ variability ритма сердца — показатели состояния вегетативной нервной системы, применяемые для оценки уровня стрессового состояния.
23. Электромиография и ЭМГ-обратная связь — методы оценки состояния мышечной системы спортсмена и модификации степени мышечного напряжения.
24. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления.
25. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления.
26. Факторы, влияющие на величину изменения вегетативных функций во время работы.
27. Метод биологической обратной связи (БОС) — позволяет спортсмену научиться контролировать свои физиологические процессы.
28. Кардиографическая и электрокожная БОС — помогают стабилизировать вегетативные показатели и снизить стрессовое состояние.
29. Электромиография и ЭМГ-обратная связь — используются для оценки состояния мышечной системы и модификации степени мышечного напряжения.
30. Определение индивидуального психофизиологического профиля.
31. Психофизиологическая диагностика состояний, сопутствующих разным этапам подготовки (например, предсоревновательным состояниям, восстановительному периоду).

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

| Структурный элемент компетенции  | Планируемые результаты обучения   | Оценочные средства  |
|--|---|---|
| ОПК-4: Способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей |   |   |
| ОПК-4.1  | Ориентируется в базовых национальных духовных ценностях; принципах проектирования образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося; принципах просветительской работы с родителями(законными представителями) | <p>Вопросы итогового контроля</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь психофизиологических процессов и спортивной деятельности.</li> <li>2. Особенности психофизиологических процессов в зависимости от специфики спортивной и физкультурной деятельности.</li> <li>3. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений</li> <li>4. Взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.</li> <li>5. Психофизиология и адаптация.</li> <li>6. Общие представления о состояниях организма человека.</li> <li>7. Факторы, влияющие на развитие определённых психофизиологических состояний.</li> </ol>  |
| ОПК-4.2  | : Отбирает и использует оптимальные педагогические технологии обучения и духовно-нравственного воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями на основе базовых национальных ценностей                   | <p>Вопросы итогового контроля</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Характеристика состояний организма человека.</li> <li>9. Истоки зарождения теории функциональных систем.</li> <li>10. Основные понятия теории функциональных систем.</li> <li>11. Формирование функциональных систем в процессе деятельности.</li> <li>12. Понятие тренированности и её структура.</li> <li>13. Спортивная форма как оптимальное функциональное состояние.</li> <li>14. Значение эмоциональных состояний в спортивной деятельности.</li> <li>15. Биологически и социально значимые стимулы как источник эмоций.</li> <li>16. Потребностно-информационные факторы возникновения эмоций.</li> <li>17. Принципы оценки психофизиологических состояний.</li> <li>18. Организация процедуры психофизиологического обследования, его этапы и задачи.</li> <li>19. Методики оценки индивидуальных</li> </ol> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | типологических свойств; особенности применения этих методик.  |
| ОПК-4.<br>3   | Планирует и реализует превентивные мероприятия профилактической направленности с целью духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей | <p>Вопросы итогового контроля</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия.</li> <li>2. Электроэнцефалография (ЭЭГ) — параметры, отражающие особенности психического состояния спортсмена.</li> <li>3. Анализ variability ритма сердца — показатели состояния вегетативной нервной системы, применяемые для оценки уровня стрессового состояния.</li> <li>4. Электромиография и ЭМГ-обратная связь — методы оценки состояния мышечной системы спортсмена и модификации степени мышечного напряжения.</li> <li>5. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления.</li> <li>6. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления.</li> <li>7. Факторы, влияющие на величину изменения вегетативных функций во время работы.</li> <li>8. Метод биологической обратной связи (БОС) — позволяет спортсмену научиться контролировать свои физиологические процессы.</li> <li>9. Кардиографическая и электрокожная БОС — помогают стабилизировать вегетативные показатели и снизить стрессовое состояние.</li> <li>10. Электромиография и ЭМГ-обратная связь — используются для оценки состояния мышечной системы и модификации степени мышечного напряжения.</li> <li>11. Определение индивидуального психофизиологического профиля.</li> <li>12. Психофизиологическая диагностика состояний, сопутствующих разным этапам подготовки (например, предсоревновательным состояниям, восстановительному периоду).</li> </ol> |
| ПК-2: Способен разрабатывать методические и информационные материалы по реализации физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и адаптировать их для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья |  |   |

|        |  |   |
|--------|--|---|
| ПК-2.1 | Разрабатывает программную документацию по образовательному процессу со спецификой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта  | <p>Вопросы итогового контроля</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь психофизиологических процессов и спортивной деятельности.</li> <li>2. Особенности психофизиологических процессов в зависимости от специфики спортивной и физкультурной деятельности.</li> <li>3. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений</li> <li>4. Взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.</li> <li>5. Психофизиология и адаптация.</li> <li>6. Общие представления о состояниях организма человека.</li> <li>7. Факторы, влияющие на развитие определённых психофизиологических состояний.</li> </ol>  |
| ПК-2.2 | Корректирует содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций, структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | <p>Вопросы итогового контроля</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика состояний организма человека.</li> <li>2. Истоки зарождения теории функциональных систем.</li> <li>3. Основные понятия теории функциональных систем.</li> <li>4. Формирование функциональных систем в процессе деятельности.</li> <li>5. Понятие тренированности и её структура.</li> <li>6. Спортивная форма как оптимальное функциональное состояние.</li> <li>7. Значение эмоциональных состояний в спортивной деятельности.</li> <li>8. Биологически и социально значимые стимулы как источник эмоций.</li> <li>9. Потребностно-информационные факторы возникновения эмоций.</li> <li>10. Принципы оценки психофизиологических состояний.</li> <li>11. Организация процедуры психофизиологического обследования, его этапы и задачи.</li> <li>12. Методики оценки индивидуальных типологических свойств; особенности применения этих методик.</li> </ol> |

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине предполагает проведение экзамена по билетам, который включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений.

**Показатели и критерии оценивания экзамена:**

- на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
- на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
- на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
- на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.
- на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине включает в себя:

*аудиторную работу*

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- посещение практических занятий, выполнение и представление практических работ;
- самостоятельную работу (внеаудиторную работу)*
- изучение конспектов лекций;
- самостоятельное изучение материала, представленного в основной, дополнительной литературе, а также на сайтах электронных библиотек;
- подготовка к практическим занятиям (оформление практических работ и заданий);
- подготовка к промежуточному контролю.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

В процессе самостоятельной работы активизируется познавательная деятельность обучающихся, осуществляется углубленное изучение материала, самопознание, самоорганизация, формируется целостное представление об изучаемом предмете и явлении.

**Конспект лекции** представляет собой краткую запись монолога преподавателя. Во время лекции студент слушает материал, понимает и осмысливает его. Для лекций необходимо подготовить отдельную тетрадь, при этом желательно вести записи так, чтобы логика лекционного материала была не прерывна. Целесообразно выделять темы, подтемы, ключевые слова и термины в лекции для акцентирования внимания на них.

Записывать следует самое важное, раскрывающее смысл и суть темы.

Рекомендуется записывать аккуратным, понятным почерком. Конспектируя, можно пользоваться общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, можно придумать собственные.

Если будет вовремя не записан материал, то необходимо оставить место и потом дописать пропущенное.

Все конспекты лекций представляются в конце окончания курса для проверки.

**Подготовка к практическим занятиям** предполагает углубленное изучение отдельных тем и курсов. По форме проведения занятия представляют собой решение задач, обсуждение докладов, демонстрация презентаций, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается в освоении материала лекций, привлечение для изучения дополнительной литературы, при этом необходимо анализировать материал, сопоставлять факты и события, мнения из разных источников.

Если на практическом занятии представлены доклады, то нужно подготовиться по одному из представленных в тематике вопросу. Доклад представляет собой устную форму сообщения информации. Для начала необходимо подготовить материал, прочитать, осмыслить его, а на занятии представить его в виде устного сообщения. Докладчику нужно представить материал так, чтобы он был понятен и интересен одногруппникам. Нужно стараться использовать простые слова, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

При выступлении одного, остальные обучающиеся должны внимательно слушать, по ходу выступления записывать кратко содержание и задавать вопросы.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре, присоединяться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

Презентация – современный способ устного или письменного представления информации с использованием мультимедийных технологий.

Требования к оформлению презентаций:

Каждая презентация должна быть не менее 10 слайдов

- Шрифт текста должен быть читабельным, видимым на фоне. Для фона предпочтительнее холодные тона.

- Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации. Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.

- Оптимальное число строк на слайде – 6-11.

- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде

- Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами

- Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.

- Следует соблюдать единый стиль оформления.

- Информация должна сопровождаться фотографиями, картинками

- Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.

Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

1 слайд – титульный (название рассматриваемой темы, фамилия и имя, группа студента)

Последний слайд должен содержать список источников (литература, ссылки интернет-сайтов)

В презентацию можно включить видео.

Все доклады и презентации демонстрируются на практических занятиях. В случае отсутствия студента на занятиях необходимо разместить выполненное задание в соответствующую тему на образовательном портале.

### **Подготовка к промежуточному контролю.**

В течение семестра возможно прохождение тестовых заданий на образовательном портале. Это осуществляется как в аудиторное время, так и во внеаудиторное. Для подготовки к выполнению тестовых заданий необходимо заранее повторить конспект лекции, а также изучить записи в тетради, сделанные во время практических занятий в процессе докладов и демонстрации презентаций. Выполнение тестовых заданий по темам курса позволит выявить пробелы в знаниях студентов, тем самым вовремя устранить их, и качественнее подготовиться к промежуточному контролю по окончании изучения дисциплины.

Готовиться к зачёту или экзамену нужно заранее и в несколько этапов. Для этого:

- Нужно просматривать конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.

- Бегло просматривать конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.

- Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.