Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 07.10.2026 17:45:47
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»
Кафедра физиологии и биохимии

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебно-методического
у авления
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко
«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов
«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА
Б1.В. ДЭ.02.01

Направление подготовки:
49.03.04. «Спорт»

Профиль подготовки:
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
«Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная / Заочная

СОГЛАСОВАНО
Декан тренерского факультета,
канд.пед.нак., доцент
А.В.Завьялов
«17» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
заочной формы обучения,
канд. пед. наук, профессор
В.Х Шнайдер
«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 8 , «29» апреля 2025 г.
Заведующий кафедрой,
канд.биол.наук, доц.
Стрельникова И.В.
«12» мая 2026 г.

Малаховка 2026

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г

Составители рабочей программы:

Стрельникова И.В., к.б.н., доцент

Стрельникова Г.В., ст.преподаватель

Рецензент:
Осадченко И.В., к.б.н., доцент

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ	Аббрев. исп. в РПД
05 Физическая культура и спорт			
05.003	*"Тренер"*	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 362н	**Т**
05.012	*«Тренер-преподаватель»*	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 30 августа 2023 г. N 686н	**ТП**

1. **ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

ПК-1. Способен совершенствовать свое индивидуальное мастерство.

ПК-2. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания: особенности системного подхода в научном познании; ***Умения:*** обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода; ***Навыки и/или опыт деятельности:*** критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.		УК-1
Знания: - психофизиологические механизмы психических процессов и состояний; психофизиологическую базу индивидуальных различий; - основные методы, технологии и приёмы психофизиологии спорта, позволяющие планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки ***Умения:*** - использовать психофизиологические знания для понимания конкретной формы поведения человека, а также при проведении отбора и при планировании содержания занятий на разных этапах тренировочного процесса; - анализировать полученные данные психофизиологических обследований, использовать их для оценки перспективности занимающихся и для	**Т** **В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта **В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта ***В/04.6*** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки **ТП** **А/09.6** Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	ПК-1

планирования тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки		
Навыки и/или опыт деятельности: - учета психофизиологических знаний в ходе отбора и при планировании содержания занятий на разных этапах тренировочного процесса - владения технологией управления тренировочным процессом, позволяющей осуществлять планирование тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.		
Знания: - методы оценки психофизиологических характеристик функционального состояния организма спортсменов, а также их индивидуальных особенностей; - методы, технологии и приёмы психофизиологии спорта, позволяющие повышать функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта	**Т** **В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта **В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта **В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки **ТП** **А/09.6** Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	ПК-2
Умения: - подбирать и применять базовые методики психофизиологической диагностики процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - анализировать и интерпретировать данные комплексного физиологического обследования организма спортсмена с позиций дальнейшего повышения его функциональных возможностей в соответствии со спецификой вида спорта		
Навыки и/или опыт деятельности: - применения базовых методов и методик психофизиологической диагностики процессов, состояний		

и индивидуальных особенностей у занимающихся физической культурой и спортом - управления тренировочным процессом, направленным на повышение функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.		

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина «Пихофизиология спорта» в структуре образовательной программы относится к вариативной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре в очной форме обучения, в 9 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Контактная работа преподавателя с обучающимися	36	7
В том числе:		
Лекции (Л)	12	12
Семинары (С)	6	6
Лабораторные работы (ЛЗ)	18	18
Самостоятельная работа:	72	72
Вид промежуточной аттестации	**зачет**	+
Общая трудоемкость: часы	**108**	108
зачетные единицы	**3**	3

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Контактная работа преподавателя с обучающимися	12	9
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Семинары (С)	8	8
Лабораторные работы (ЛЗ)		
Самостоятельная работа:	96	96
Вид промежуточной аттестации	**зачет**	+
Общая трудоемкость: часы	**108**	108
зачетные единицы	**3**	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов

1	Теоретико-методологические основы психофизиологии	Предмет, задачи и методы психофизиологии. Определение психофизиологии. Основные характеристики современной психофизиологии. Проблема соотношения мозга и психики. История проблемы и варианты её решения. Психофизиологическая проблема. Современные представления о соотношении психического и физиологического. Методы психофизиологии. Методы изучения работы головного мозга. Показатели работы сердечно-сосудистой системы. Показатели активности мышечной системы. Показатели активности дыхательной системы. Реакции глаз. Детектор лжи.	22
2.	Функциональное состояние организма	Психофизиология функциональных состояний. Подходы к определению функциональных состояний. Уровень бодрствования. Нейрофизиологические механизмы регуляции бодрствования: нейронные механизмы, модулирующие системы, регуляция функциональных состояний на уровне целого мозга. Обратная связь в регуляции функциональных состояний. Биологическая обратная связь. Искусственная обратная связь, её виды. Значение обратной связи в организации поведения.	28
3	Психофизиология потребностно-эмоциональной сферы	Виды потребностей. Биологические потребности человека, их отличие от потребностей животных. Биологическая первооснова социальных и идеальных потребностей. Мотивация как фактор организации поведения. Виды мотиваций. Доминирующее мотивационное возбуждение. Нейронные механизмы мотивации. Психофизиология эмоций. Субстрат эмоций. Роль ретикулярной формации в обеспечении эмоций. Теории эмоций. Методы изучения и диагностики эмоций.	24
4	Психофизиологические основы индивидуальных особенностей человека и их учёт в спортивной практике	Индивидуальные особенности человека. Основные подходы к систематизации индивидуальных различий. Конституциональные типологии. Индивидуально-типологические особенности биоритмов. Функциональные асимметрии, их учёт в спортивной практике. Свойства нервной системы как основа темперамента. Типологические особенности адаптации человека к условиям внешней среды. Особенности спортивной деятельности	34

		представителей разных видов спорта. Взаимосвязи уровня развития двигательных способностей взрослых людей и особенностей их нейродинамческих характеристик. Развитие типологических особенностей в онтогенезе. Взаимосвязи особенностей нейродинамики детей и подростков с уровнем развития их двигательных способностей	

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы				Всего часов
		Л	С	ЛЗ	СРС	
1.	Теоретико-методологические основы психофизиологии	2	2	-	18	22
2.	Функциональное состояние организма	2	2	6	18	28
3.	Психофизиология потребностно-эмоциональной сферы	2	-	4	18	24
4.	Психофизиологические основы индивидуальных особенностей человека и их учёт в спортивной практике	6	2	8	18	34
	Всего:	12	6	18	72	108

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы				Всего часов
		Л	С	ЛЗ	СРС	
1.	Теоретико-методологические основы психофизиологии	2		-	20	22
2.	Функциональное состояние организма		2	-	26	28
3.	Психофизиология потребностно-эмоциональной сферы		2	-	22	24
4.	Психофизиологические основы индивидуальных особенностей человека и их учёт в спортивной практике	2	4	-	28	34
	Всего:	4	8	-	96	108

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

Основная литература

№ пп	Наименование издания	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Фомина, Е. В. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Е. В. Фомина. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 172 с. — ISBN 978-5-4263-0412-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/145701.html. —	1	-

	Режим доступа: для авторизир. пользователей		
2.	Николаева, Е. И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии : учебник / Е. И. Николаева. — 5-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 623 с. — ISBN 978-5-9292-0179-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140980.html	1	-
3.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич ; под редакцией Л. В. Капилевича. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 141 с. — ISBN 978-5-4497-1267-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/147312.html	1	-
4.	Поварещенкова, Ю. А. Психофизиологический статус спортсменов различных специализаций : учебное пособие / Ю. А. Поварещенкова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 107-108. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
5.	Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-3-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74306.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
6.	Поварещенкова, Ю. А. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Ю. А. Поварещенкова, Н. В. Кудрявцева, Е. В. Большова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 102. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

Дополнительная литература

№ пп	Наименование издания	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Селиверстова, В. В. Психофизиологическое тестирование спортсменов / В. В. Селиверстова, Д. С.	1	-

	Мельников. - Санкт-Петербург, 2014. - Библиогр.: с. 81. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru. — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
2.	Кофман, Л. Б.Инновационные методы психофизиологического анализа деятельности спортсменов / Л.Б.Кофман // Вестник спортивной науки. - 2015. - № 3. - С. 19-23	2	-
3.	Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 152 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64976.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
4.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 142 c. — ISBN 978-5-98298-834-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/34729.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
5.	Солодков, А. С. Физиологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам : учебное пособие / А. С. Солодков, В. В. Селиверстова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Библиогр.: с. 101. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
6.	Методы физиологических исследований : учебное пособие / Д. С. Мельников, Ю. А. Поварещенкова, В. В. Селиверстова, Н. В. Кудрявцева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
7.	Кудрявцева, Н. В. Безаппаратурные методики для определения функционального состояния организма : учебно-методическое пособие / Н. В. Кудрявцева, Д. С. Мельников, М. А. Шансков ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2010. - 50 с. - Библиогр.: с. 49. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru. — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы

данных:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://obrnadzor.gov.ru/ru/
8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru
10. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Специализированные аудитории и оборудование

1. Лекционный зал с мультимедийным оборудованием
2. Аудитория для лабораторных работ 403
3. Аудитория для лабораторных работ 406
4. Аудитория для лабораторных работ 407
5. Аудитория для лабораторных работ 408
6. АПК «Функциональные асимметрии»
7. АПК «Биомышь»
8. АПК «Спортивный психофизиолог»
9. Таблицы, плакаты;
10. Мультимедиа (слайды).
11. Компьютер
12. Бланки диагностических методик.
13. Ступенька (платформа);
14. Велоэргометр;
15. Волюметрический респиратор;
16. Сфигмоманометр мембранный;
17. Фонендоскоп;
18. Метроном;
19. Секундомеры;
20. Спорттестер, монитор;
21. Расходные материалы (вата, спирт, салфетки)
22. Мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук).

8.2. Программное обеспечение:

8.2. Программное обеспечение:

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);
- «ElBrailleW14J G2;
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
- FM-передатчик AMIGO T31;
- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

Приложение к рабочей программе дисциплины
«Психофизиология спорта»

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»
Кафедра физиологии и биохимии

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

Направление подготовки:
49.03.04 - Спорт

Профили подготовки:
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
«Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта»

Форма обучения
Очная/Заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 10 от «12» мая 2026г.)
Зав. кафедрой к.б.н., доцент
_____Стрельникова И.В.
«12» мая 2026 г

Малаховка, 2026 год

Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	ЗУНы	Индикаторы достижения
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач		***Знания:*** особенности системного подхода в научном познании; ***Умения:*** обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода; ***Навыки и/или опыт деятельности:*** критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.	Использует системный подход при решении задач, критически анализирует и обобщает информацию по актуальным вопросам профессиональной деятельности
ПК-1. Способен совершенствовать свое индивидуальное мастерство.	**Т** **В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта **В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта **В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и	***Знает:*** - психофизиологические механизмы психических процессов и состояний; психофизиологическую базу индивидуальных различий; - основные методы, технологии и приёмы психофизиологии спорта, позволяющие планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки ***Умеет:*** - использовать психофизиологические знания для понимания конкретной формы поведения человека, а также при проведении отбора и при планировании содержания занятий на разных этапах тренировочного	Планирует содержание занятий с учетом знания психофизиологических механизмов психических процессов и состояний, особенностей функционирования органов и систем организма занимающихся разного пола и возраста в покое и при мышечной работе, а также индивидуальных особенностей занимающихся

	антидопингового обеспечения спортивной подготовки **05.012 Тренер-преподаватель** **А/09.6** Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	процесса; - анализировать полученные данные психофизиологических обследований, использовать их для оценки перспективности занимающихся и для планирования тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки ***Имеет опыт:*** - учета психофизиологических знаний в ходе отбора и при планировании содержания занятий на разных этапах тренировочного процесса - владения технологией управления тренировочным процессом, позволяющей осуществлять планирование тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки;.	
ПК-2. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	**Т** **В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта **В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта **В/04.6**	***Знает:*** - методы оценки психофизиологических характеристик функционального состояния организма спортсменов, а также их индивидуальных особенностей; - методы, технологии и приёмы психофизиологии спорта, позволяющие повышать функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта	Осуществляет методическое сопровождение и контроль функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом на разных этапах их подготовки на основе оценки их функциональных, психофизиологических характеристик

	Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки **05.012 Тренер-преподаватель** **А** Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	***Умеет:*** - подбирать и применять базовые методики психофизиологической диагностики процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - анализировать и интерпретировать данные комплексного обследования организма спортсмена с позиций дальнейшего повышения его функциональных возможностей в соответствии со спецификой вида спорта ***Имеет опыт:*** - применения базовых методов и методик психофизиологической диагностики процессов, состояний и индивидуальных особенностей у занимающихся физической культурой и спортом. - управления тренировочным процессом, направленным на повышение функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта	и индивидуальных особенностей

1. **Типовые контрольные задания:**

1.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации.

Вопросы к зачету

1. Предмет и задачи психофизиологии.
2. Методы изучения работы головного мозга.

3. Системный подход в решении проблемы мозг – психика**.**
4. Кодирование информации в нервной системе. Нейронные и системно-структурные механизмы восприятия.
5. Роль полей коры в организации целенаправленного поведения.
6. Современные теории внимания. Мозговое обеспечение внимания.
7. Механизмы регуляции бодрствования.
8. Сон, стадии и роль в жизнеобеспечении.
9. Стресс и его роль в жизни человека.
10. Физиологические механизмы формирования мотиваций.
11. Мотивация как фактор организации поведения. Теории и классификация мотиваций.
12. Морфофункциональный субстрат эмоций. Круг Папеца и лимбическая система.
13. Биологические теории эмоций.
14. Психофизиологическая диагностика и методы изучения эмоций.
15. Механизмы памяти.
16. Современные теории памяти.
17. Роль функциональной асимметрии мозга в реализации высших психических функций.
18. Нейрофизиологические основы речевой деятельности человека.
19. Уровни и центры управления движениями разного типа.
20. Психофизиологический подход к интеллекту.
21. Биологические предпосылки общих и специальных способностей.
22. Нейрофизиологические основы сознания. Основные теории сознания.
23. Функциональная структура целенаправленного двигательного акта.
24. Гуморальные теории темперамента
25. Конституциональные теории темперамента.
26. Характеристики типологических проявлений свойств нервной системы.
27. Гендерные психофизиологические особенности человека.
28. Проблема соотношения мозга и психики, варианты её решения.
29. Понятие функционального состояния подходы к его определению.
30. Обратная связь, её значение в организации поведения.

1.2. Практические задания.

Лабораторные работы

Лабораторная работа №1

Тема: Функциональное состояние организма. Оценка функционального состояния по данным вариабельности сердечного ритма

Оборудование: АПК «Биомышь».

Ход работы:

1. Испытуемый кладет правую руку на Биомышь, фаланга большого пальца при этом ложится на 2 фотоэлемента.
2. Экспериментатор вводит данные испытуемого в компьютер и включает программу для регистрации пульсометрии. Записывается 100 кардиоинтервалов.
3. Полученные показатели заносятся в таблицу и анализируются в соответствии с нормативными показателями.
4. Дается оценка функционального состояния организма испытуемого.

Таблица

Показатели вариабельности сердечного ритма

ИН	
ВПР	
SDNN	
ЧСС	
ИВР	
Мо, мс	
LF	
HF	

Лабораторная работа №2

Тема: Психофизиология потребностно-эмоциональной сферы. Тест Люшера

Оборудование: Ноутбук с установленной программой «Эффектон»

Ход работы:

1. Экспериментатор вводит данные испытуемого в компьютер и открывает методику «Тест Люшера». На экране ноутбука появляется набор из 8 карточек разного цвета.
2. Испытуемому дается инструкция: «Из предложенных цветов выберите тот, который Вам больше всего нравится. При этом ориентируйтесь на цвет как таковой, постарайтесь не связывать его с какими-либо вещами — цветом машины, одежды, которая Вам к лицу, косметики и прочим...» После того, как будет выбрана нужная карточка, просят испытуемого выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся семи, далее – из оставшихся шести, и так до конца.
3. Через две-три минуты процедура обследования повторяется. При этом надо объяснить испытуемому, что исследование не направлено на изучение памяти и он должен выбирать цвета так, как будто он их видит первый раз
4. Фиксируюся показатели отклонения от аутогенной нормы и вегетативного коэффициента.

Лабораторная работа №3

Тема: Психофизиология перцептивных и когнитивных процессов. Исследование принципов перцептивной маскировки

Оборудование:

1. Секундомер.
2. Набор карточек «замаскированные животные».

Ход работы:

1. Испытуемому дается инструкция: «Вам одна за другой будут показаны карточки, каждая из которых может включать в себя (но может и не включать) достаточные схематичные изображения одного или более животных. Ваша задача – ответить на вопрос, есть ли они на предъявленной карточке. Обнаружив животное, сразу покажите и назовите его. Если появится уверенность, что продолжение осмотра бесполезно, сообщите об этом. Помните, что изображено всегда целое животное, а не какая-либо его часть. Перевернутых животных нет. Главное – точность ответа, но действуйте по возможности быстро, так как учитывается и затрачиваемое время»
2. Проверяется усвоение инструкции, предъявляется карточка-образец.
3. Затем последовательно предъявляется 16 карточек, по две из каждого варианта каждой группы.

4. Фиксируются два показателя: обнаружение или необнаружение замаскированного изображения и время обнаружения. Данные заносятся в таблицу.
5. Сравниваются результаты по разным вариантам карточек у каждого испытуемого. Делаются выводы об эффективности разных принципов маскировки и об индивидуальных различиях

Таблица
Эффективность обнаружения при разных принципах маскировки

Подгруппа	1 группа карточек	2 группа карточек	3 группа карточек
А			
Б			
В			

Лабораторная работа №4

Тема: Психофизиология перцептивных и когнитивных процессов. Усложненный ассоциативный эксперимент

Цель: сравнить скорость и точность ассоциаций при использовании метода свободных ассоциаций и метода ассоциаций-антонимов

Ход работы:

1. Экспериментатор называет 20 слов существительных, к которым можно подобрать антонимы.
2. Испытуемый должен быстро ответить на каждое слово первым пришедшим в голову словом, которое возникает у него по ассоциации с названным словом. Через 5 минут ему вновь зачитываются слова, а он должен как можно быстрее ответить на него противоположным по смыслу словом.
3. Экспериментатор регистрирует время, необходимое для возникновения ассоциаций и для подбора антонима.
4. Занести полученные результаты в таблицу.
5. Сравнить латентное время ответа, количество тормозных раздражителей и ошибок при свободном ассоциировании и подборе антонимов.

Таблица

Слова-раздражители	Слова-ассоциации	Антонимы	Латентный период

Оценка результатов:

1. *Богатство временных связей.* Если слова - ассоциации по всем предложенным испытуемому раздражителям ни разу не повторились, можно говорить о большом разнообразии временных связей, об их богатстве.

2. *Разные типы ВНД.* Если среди слов-ассоциаций преобладают образные слова, то тип ВНД у испытуемого - художественный, если преобладают слова - ассоциации обобщающего характера, то данный тип ВНД - мыслительный. Для среднего типа ВНД характерны в равной мере ассоциации 1-го и 2-го типа.

3. *Проявление торможения.* Слова, на которые ассоциации возникают через 8 - 10с и более, являются для исследуемого условным тормозом.

4. *Работоспособность.* Если время, необходимое для возникновения ассоциации, колеблется в пределах 1-3-сек, можно считать, что работоспособность у человека хорошая. Если время составляет более 3 сек и постепенно – от первых слов до последних – возрастает, то работоспособность может быть оценена как низкая.

Лабораторная работа №5

Тема: Дифференциальная психофизиология. Свойства высшей нервной деятельности

Работа №1. Определение времени простой сенсомоторной реакции.

Ход работы:

1. Испытуемый держит большой палец руки на кнопке.
2. Экспериментатор включает звуковые сигналы.
3. Испытуемый при появлении звукового сигнала должен как можно быстрее нажать на кнопку. Проводится 3 пробных и 10 зачётных попыток. Рассчитывается среднее время одной попытки.
4. Оценка результатов:

   0,14 – 0,16 сек – высокая возбудимость коры головного мозга
   0,16 – 0,18 сек – средняя возбудимость
   более 0,18 – низкая возбудимость

Работа №2. Оценка уравновешенности нервных процессов и внимания

Ход работы:

1. Экспериментатор запускает движущуюся стрелку.
2. Испытуемый с помощью кнопочного выключателя должен остановить стрелку на заданной цифре.
3. Проводится 3 пробных и 10 зачётных попыток. Подсчитывается число точных попаданий, запаздывающих ответов и опережающих.
4. Полученные данные заносятся в таблицу.

Таблица

Всего ответов	Точные попадания	Опережающие реакции	Запаздывающие реакции
10			

5. Оценка результатов:

а) Внимание оценивается по числу точных попаданий:

0 – 3 – низкий уровень внимания
4 – 7 – средний уровень внимания
8 – 10 – высокий уровень внимания

б) Уравновешенность оценивается по соотношению опережающих и запаздывающих реакций:

опережающих > запаздывающих – преобладает возбуждение
опережающих < запаздывающих – преобладает торможение
опережающих = запаздывающих – процессы уравновешены.

Лабораторная работа №6

Тема: Дифференциальная психофизиология. Свойства нервной системы

Работа №1 Оценка силы, подвижности и устойчивости нервных процессов (теппинг-тест)

Оборудование: телеграфный ключ со счётчиком движений.

Ход работы:

1. Испытуемый работает телеграфным ключом в максимальном темпе в течение одной минуты.
2. Экспериментатор фиксирует показатели счётчика движений каждые 10 сек работы.
3. Полученные результаты отмечаются на графике, по оси абсцисс которого отложены временные отрезки, по оси ординат - количество движений за каждые 10 сек.
4. Оценка результатов:

Сила нервной системы: Сохранение или повышения темпа за первые 20 сек работы указывают на нервную систему как сильную, падение темпа – как слабую.
Подвижность нервных процессов: количество импульсов в первые 10 сек работы более 70 указывает на высокую подвижность нервных процессов, от 50 до 70 – среднюю подвижность, менее 50 – низкую подвижность.
Устойчивость нервных процессов: разница между максимальным и минимальным количеством движений 5 и менее ударов указывает на высокую устойчивость нервных процессов, 6-15 – средняя устойчивость, более 15 – низкая устойчивость нервных процессов.

Работа №2. Влияние нагрузки на подвижность нервных процессов (метод (КЧСМ).
Оборудование: прибор для определения критической частоты слияния мельканий, ступенька.
Ход работы:

1. Испытуемый одним глазом смотрит в окуляр прибора, где наблюдает мелькание неоновой лампочки. Другой глаз закрыт.
2. Экспериментатор медленно увеличивает частоту мельканий.
3. Испытуемый должен указать момент, когда цветовое поле будет восприниматься им как сплошное. Проводится 3 попытки, рассчитывается средний результат.
4. Испытуемый поднимается на ступеньку в темпе 80 раз в минуту в течение 1 минуты. Сразу после этого у него вновь измеряется КЧСМ.
5. Сделать вывод о влиянии нагрузки на подвижность нервных процессов.

2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Зачет по дисциплине «Психофизиология спорта»

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод;

- оценка «не зачтено» - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

Семинарские занятия

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала по теме семинара; активно и по существу участвует в дискуссии; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения при обсуждении практических примеров; сделан вывод

- оценка «не зачтено» - если студент не знает значительную часть программного материала по теме семинара; допустил существенные ошибки в процессе изложения; пассивен в ходе дискуссии; приводит ошибочные определения и не может применить теоретические

положения при обсуждении практических вопросов.

Практические работы

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент отвечает на вопросы по ходу практической работы, находит логические взаимосвязи между показателями, самостоятельно делает выводы, способен внести коррекции.
- оценка «не зачтено» - если протокол/графики выполнены неаккуратно или выполнены не полностью, если студент не ориентируется в физиологических показателях, делает существенные ошибки при ответе на вопросы по ходу практической работы.