

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсмена в различных условиях

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа магистратуры
49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы:
Управление системой подготовки спортсменов

Форма обучения
Заочная

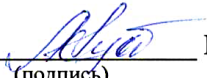
Статус дисциплины: входит в часть, формируемую участниками
образовательных отношений (дисциплина по выбору)

Махачкала, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины «Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсмена в различных условиях» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО-магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура от «19» сентября 2017г. №944.

Разработчик: кафедра спортивных дисциплин, Магомедов И.М., к.п.н., доцент

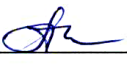
Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «15» 03 2022г., протокол № 6

Зав. кафедрой  Рустамов А.Ш.
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «30» 03 2022г., протокол № 7.

Председатель  Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» 03 2022г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсмена в различных условиях» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с основными понятиями, сущностью, систематизацией, классификацией и функциями оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсмена. Знание материала данного курса создает основу для формирования научного мировоззрения профессиональной направленности, содействует развитию профессионального мышления, необходимого в будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: универсальных - 5, общепрофессиональных – 6,7, профессиональных – 2,3.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости: в форме контрольной работы и промежуточный контроль в форме экзамена.

Объем дисциплины 4 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий: 144 ч.

Заочная форма обучения:

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					СРС, в том числе экзамен		
		всего	из них						
Лекции			Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
3	144	20	10		10			115+9	экзамен

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физиологии оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсмена с учетом контроля уровня и особенностей функциональной подготовленности в избранном виде спорта, и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности. Магистр по направлению подготовки 49.04.01 – «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации;
- выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;
- постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;
- разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсмена в различных условиях» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «Современные проблемы спортивной науки», «Теория и методика спортивной подготовки», «Адаптация и закономерности ее формирования при подготовке спортсменов высокой квалификации», «История и методология науки».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения и процедура освоения).

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	УК-5.1. Имеет представление о сущности и принципах анализа разнообразия культур в процессе межкультурного взаимодействия	<i>Знает:</i> нормы межкультурного взаимодействия с учетом разнообразия культур <i>Умеет:</i> анализировать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия <i>Владеет:</i> навыками эффективного межкультурного взаимодействия	Опрос, КР, подготовка реферата
	УК-5.2. Демонстрирует способность учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	<i>Знает:</i> особенности межкультурного разнообразия общества. <i>Умеет:</i> учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия, строить межкультурное взаимодействие с учетом разнообразия	

		<p>культур</p> <p><i>Владеет:</i> навыками межкультурного взаимодействия с учетом разнообразия культур</p>	
	<p>УК-5.3</p> <p>Обеспечивает создание недискриминационной среды для участников межкультурного взаимодействия при личном общении и при выполнении профессиональных задач</p>	<p><i>Знает:</i> правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия;</p> <p><i>Умеет:</i> адекватно оценивать межкультурные диалоги в современном обществе;</p> <p><i>Владеет:</i> способностью толерантного восприятия культурных особенностей представителей различных этносов и конфессий, а также навыками конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей.</p>	
<p>ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>	<p>ОПК-6.1 Анализирует современные образовательные технологии ВО и ДПО, в том числе дидактического потенциала и технологий применения информационно-коммуникационных технологий (при необходимости также электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов)</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - современные образовательные технологии ВО и ДПО, в том числе дидактического потенциала и технологий применения информационно-коммуникационных технологий (при необходимости также электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов); - электронные образовательные и информационные ресурсы, необходимые для организации учебно-профессиональной, исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам ВО и (или) ДПП, написания выпускных квалификационных работ; <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов; - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры, специализированное программное обеспечение управления проектами; <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - руководством процессами размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах» <p>Информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фотопродукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития физической культуры и спорта на региональном (межрегиональном) уровне;</p>	<p>Опрос, КР, подготовка реферата</p>

	<p>ОПК-6.2 Способен определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности, проекта или программы в области развития физической культуры и спорта</p>	<p><i>Знает:</i> средства и методы организации взаимодействия и информационного обмена с физическими лицами и организациями, составляющими окружение проекта;</p> <p><i>Умеет:</i> - определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности, проекта или программы в области развития физической культуры и спорта;</p> <p><i>Владеет:</i> Навыками исследования заинтересованных сторон для реализации программы в области физической культуры и спорта, и разработки плана мероприятий по взаимодействию;</p>	
	<p>ОПК-6.3 Имеет опыт исследования заинтересованных сторон для реализации программы в области ФКиС и разработки плана мероприятий по взаимодействию</p>	<p><i>Знает:</i> особенности межличностных отношений заинтересованных сторон в области физической культуры и массового спорта</p> <p><i>Умеет:</i> - выявлять мотивы и информационные потребности заинтересованных сторон;</p> <p>- организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы;</p> <p><i>Владеет:</i> навыками обмена информацией в процессе профессиональной деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>	
<p>ОПК-7 Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта</p>	<p>ОПК-7.1. Объясняет процессы интеграции современных технологий в образовательный процесс и проектирование физической культурной деятельности</p>	<p><i>Знает:</i> - междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;</p> <p><i>Умеет:</i> - обосновывать теоретические и практические вопросы совершенствования функционирования физической культуры в сферах образования, труда, досуга с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры;</p> <p><i>Владеет:</i> - методами выявления актуальных проблем в науках о физической культуре и спорте и способов их решения;</p>	<p>Опрос, КР, подготовка реферата</p>

	<p>ОПК-7.2. Выделяет научную проблему на основе анализа отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы, включая современные информационные технологии</p>	<p><i>Знает:</i> основные тенденции развития физической культуры и массового спорта на современном этапе</p> <p><i>Умеет:</i> выявлять и анализировать текущие научные и практические проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом отечественного и зарубежного опыта развития</p> <p><i>Владеет:</i> навыками внедрения инновационных практических программ в области физической культуры и массового спорта</p>	
	<p>ОПК-7.3. Использует спектр методов сбора научно-методической информации в области физической культуры и массового спорта, выявления актуальных современных проблем в науках о физической культуре и спорте и способов их решения</p>	<p><i>Знает:</i> основные источники информации о развитии физической культуры и массового спорта в России и за рубежом</p> <p><i>Умеет:</i> обобщать данные отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы по развитию физической культуры и массового спорта</p> <p><i>Владеет:</i> -публичной защиты результатов собственных исследований (работ), участия в научной дискуссии; -методами разработки практических рекомендаций по результатам собственных исследований.</p>	
<p>ПК-2 Способностью контролировать процесс отбора спортсменов в спортивную сборную команду.</p>	<p>ПК-2.1 Анализирует целевые показатели процесс отбора спортсменов в спортивную сборную команду</p>	<p><i>Знает:</i> -общие принципы и критерии формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, субъекта Российской Федерации и порядок утверждения этих списков; -локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования отбора в спортивную сборную команду;</p> <p><i>Умеет:</i> -использовать критерии оценки подготовленности спортсмена - кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора;</p> <p><i>Владеет:</i> -Методами выявления наиболее перспективных спортсменов и оценка целесообразности к переводу из резерва спортивной сборной команды в основной состав спортивной сборной команды</p>	<p>Опрос, КР, подготовка реферата</p>
	<p>ПК-2.2 Реализовывает систему отбора и спортивной ориентации</p>	<p><i>Знает:</i> -методы организации работы спортивной сборной команд -порядок отбора спортсменов в спортивную сборную команду для участия в официальных международных соревнованиях</p>	

		<p>-критерии формирования основного и резервного составов спортивной сборной команды</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>Принимать решения о зачислении спортсмена в основной или резервный составы спортивной сборной команды, об исключении спортсмена из состава спортивной сборной команды.</p> <p><i>Владеет:</i></p> <p>Навыками методами организации и реализации процесса отбора в основной и резервный составы спортивной сборной команды</p>	
	<p>ПК-2.3 Проводит контроль отбора спортсменов в спортивную сборную команду</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>-критерии спортивного отбора; -правила вида спорта;</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>-комплексно оценивать спортивный потенциал, уровень психологической устойчивости, стабильность результатов выступлений в течение предшествующего спортивного сезона, способность к предельной мобилизации в соревновательной обстановке кандидатов в спортивную сборную команду и прогнозировать развитие спортивного потенциала кандидата;</p> <p><i>Владеет:</i></p> <p>Методами проведения контроля процесса отбора в основной и резервный составы спортивной сборной команды</p>	
<p>ПК-3 Способен управлять подготовкой спортсменов спортивной сборной команды</p>	<p>ПК 3.1. Способен определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>-передовой опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта, и технологии его трансформации в систему подготовки национальной спортивной сборной команды</p> <p>-локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной сборной команды</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>- управлять тренерами, специалистами спортивной сборной команды в тренировочном процессе</p> <p>-планировать и контролировать реализацию мероприятий по медико-биологическому, научно-методическому обеспечению, антидопинговому сопровождению подготовки спортсменов в спортивной сборной команде</p> <p>-планировать централизованную подготовку спортивной сборной команды</p> <p><i>Владеет:</i></p> <p>-разработкой генеральной стратегии и методики подготовки спортивной сборной команды</p>	<p>Опрос, КР, подготовка реферата</p>

		<ul style="list-style-type: none"> -координации и контролем разработки индивидуальных планов подготовки членов спортивных сборных команд -определение состава, функций и порядка взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортсменов спортивной сборной команды 	
	<p>ПК 3.2. Способен проводить учебно-тренировочные занятия.</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и критерии оценки эффективности подготовки -методы планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле -методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) -методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществлять командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки спортивной сборной команды -разрабатывать планы обеспечения безопасности спортсменов спортивной сборной команды в процессе тренировок -использовать в процессе подготовки спортивной сборной команды тренажеры, оборудование, комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации -ставить цели, определять задачи специалистам спортивной сборной команды исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, добиваться их исполнения -использовать систему стимулирования для формирования мотивации спортсменов, специалистов спортивной сборной команды -использовать в тренировочном процессе информационные технологии для анализа индивидуальной и централизованной подготовки спортивной сборной команды -систематизировать и применять лучшие практики подготовки спортивных сборных команд <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -управление централизованной подготовкой спортсменов спортивной сборной команды на основе комплексной программы подготовки, проведение тренировочных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды 	

		-анализ и контроль выполнения планов централизованной и индивидуальной подготовки спортсменов спортивной сборной команды -координацией работы и управления работой тренерского состава спортивной сборной команды с учетом индивидуальной специализации каждого тренера -контролем соблюдения спортсменами и тренерским составом спортивной сборной команды антидопинговых правил	
--	--	---	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
Модуль 1.								
1	Проблема функциональной подготовленности в спорте.		2				10	Опрос, КР, тесты
2	Методика и организация исследований функциональной подготовленности спортсменов.		2				10	
3	Особенности психорегуляции функциональных состояний спортсменов.			2			10	Опрос, КР, тесты
	Итого за модуль 1:		4	2			30	36
Модуль 2.								
4	Области применения и условия эффективности мысленной тренировки спортсменов.		2				16	Опрос, КР, тесты
5	Методы тренировки спортсменов.			2			16	
	Итого за модуль 2:		2	2			32	36
Модуль 3.								
6	Стрессовые состояния спортсмена.		2				10	Опрос, КР, тесты
7	Методы оптимизации			2			10	Опрос, КР, тесты

	функциональных состояний спортсменов при стрессе.							
8	Факторы, определяющие физическую работоспособность в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности.		2			10		
	Итого за модуль 3:		2	4		30	36	
Модуль 4.								
9	Оптимизация функциональной подготовленности организма спортсменов.		2			12		
10	Оптимизация функциональных состояний спортсменов в команде.			2		11		
	Подготовка к экзамену:					9		
	Итого за модуль 4:		2	2		32	36	
	ИТОГО:		10	10		115+9	144	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание занятий по дисциплине.

Тема 1. Проблема функциональной подготовленности в спорте.

1. Понятие функциональной подготовленности спортсменов.
2. Структура функциональной подготовленности спортсменов
3. Факторы, обуславливающие функциональную подготовленность спортсменов
4. Механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов
5. Функциональная специализация организма спортсменов.

Тема 2. Методика и организация исследований функциональной подготовленности спортсменов

Содержание темы.

1. Физическая работоспособность организма спортсмена.
2. Категории и показатели функциональной мобилизации.
3. Формирование долговременной адаптации.

Тема 3. Особенности психорегуляции функциональных состояний спортсменов

Содержание темы.

1. Подходы к изучению функциональных состояний человека.
2. Эмоционально-волевая регуляция функциональных состояний.
3. Мотивационная регуляция функциональных состояний.
4. Коммуникативная регуляция функциональных состояний.

Тема 4. Области применения и условия эффективности мысленной тренировки спортсменов.

Содержание темы.

1. Образ как основа мысленной тренировки.

2. Особенности применения мысленной тренировки в спорте.
3. Развитие способности к мысленной тренировке.
4. Факторы успешной мысленной тренировки

Тема 5. Методы тренировки спортсменов.

Содержание темы.

1. Использование метода НЛП в тренировочном процессе.
2. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексева.
3. Метод гипноидеомоторной тренировки А. В. Алексева

Тема 6. Стрессовые состояния спортсмена.

Содержание темы.

1. Понятие стресса.
2. Психическое напряжение и перенапряжение спортсмена.
3. Спортивные страхи, двигательные дисгармонии и двигательные неврозы.
4. Стресс соревнования.
5. Стресс проигрыша
6. Стресс и физические травмы спортсмена.

Тема 7. Методы оптимизации функциональных состояний спортсменов при стрессе.

Содержание темы.

1. Метод системного управления стрессом А. В. Стёганцева.
2. Метод управляемой психофизиологической саморегуляции.
3. Методы и методики реактивного преодоления стресса.

Тема 8. Факторы, определяющие физическую работоспособность в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности.

Содержание темы.

1. Роль различных факторов, обуславливающих физическую работоспособность спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.
2. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность спортсменов различной специализации.

Тема 9. Оптимизация функциональной подготовленности организма спортсменов.

Содержание темы.

1. Оптимизация функциональной подготовленности организма спортсменов посредством направленных воздействий на дыхательную систему.
2. Релаксация, ее роль в оптимизации функционального состояния спортсменов.
3. Влияние метаболических препаратов на силовую и скоростно-силовую подготовленность.

Тема 10. Оптимизация функциональных состояний спортсменов в команде.

Содержание темы.

1. Психологические особенности спортивной команды.
2. Формальная и неформальная структура спортивной команды.
3. Подготовка команды к успеху и поражению.
4. Переживание командой ситуации поражения.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- информационно-развивающих (демонстрация наглядных пособий);
- лекций-бесед, лекций с разбором конкретной ситуации из образовательной практики;
- лично- и профессионально-ориентированных педагогических ситуаций;
- использование активных методов обучения (деловых и ролевых игр, решение педагогических проблемных ситуаций, коммуникативного тренинга, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой;
- использование электронных образовательных ресурсов;
- творческая и научно-исследовательская деятельность, доклады/рефераты, технология организации проекта дискуссии

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа, является одним из основных видов деятельности студента, которая включает в себя изучение программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых, лекционного материала по «Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсмена в различных условиях», учебников и учебных пособий по данной дисциплине, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Данная работа требует наличия специальных знаний и умений, контроль за которыми и осуществляется на семинарских занятиях, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Виды и формы сдачи заданий для СРС

Примерная тематика рефератов (докладов).

1. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции.
2. Оценка функционального состояния спортсменов различных специализаций.
3. Методы контроля за функциональным состоянием организма спортсмена.
4. Особенности психических состояний спортсменов и методы их регуляции.
5. Восстановительные процессы при мышечной деятельности.
6. Регуляция психоэмоционального состояния спортсмена во время соревновательного периода.
7. Проблема сохранения здоровья спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
8. Методические аспекты мониторинга функционального состояния спортсменов на основе нейробиоуправления.
9. Предстартовые состояния и их регуляция.
10. Характеристика функционального состояния организма спортсмена.
11. Методы повышения функциональных резервов организма у спортсменов в избранном виде спорта.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Типовые контрольные задания

Вопросы к экзамену.

1. Понятие и направление функциональной подготовленности спортсменов.
2. Структура функциональной подготовленности спортсменов по Ф. Генову.
3. Структура функциональной подготовленности спортсменов по В.С. Фомину.
4. Структура функциональной подготовленности спортсменов по И.Н. Солопову.
5. Уровни функциональной подготовленности спортсменов.
6. Взаимосвязь компонентов функциональной подготовленности.
7. Основные структурные элементы физической работоспособности как многофакторной системы.
8. Адаптационные механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов.
9. Теория формирования системного структурного следа (Ф.З. Меерсон).
10. Теория стресса (Г. Селье).
11. Теория мобилизации резервов организма (А.С. Мозжухин).
12. Понятие функциональной возможности и функциональной специализации.
13. Специфичность тренировочных эффектов
14. Понятие функциональной мобилизации и ее показатели.
15. Подходы к изучению функциональных состояний человека.
16. Эмоционально-волевая регуляция функциональных состояний.
17. Мотивационная регуляция функциональных состояний.
18. Коммуникативная регуляция функциональных состояний.
19. Образ как основа мысленной тренировки.
20. Особенности применения мысленной тренировки в спорте.
21. Развитие способности к мысленной тренировке.
22. Факторы успешной мысленной тренировки
23. Использование метода НЛП в тренировочном процессе.
24. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Семь этапов идеомоторной тренировки.
25. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Факторы, влияющие на точность разучиваемых движений.
26. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Идеомоторные стадии при овладении спортивной техникой.
27. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Роль разминки в подготовке спортсмена.
28. Метод гипноидеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Возможности гипноза и самогипноза.
29. Метод гипноидеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Особенности психомышечной тренировки.
30. Метод гипноидеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Психомышечная тренировка пяти групп мышц.
31. Понятие стресса. Психическое напряжение и перенапряжение спортсмена
32. Спортивные страхи. Стресс соревнования.
33. Стресс проигрыша. Стресс и физические травмы спортсмена.
34. Метод системного управления стрессом А. В. Стёганцева.
35. Метод управляемой психофизиологической саморегуляции.
36. Методы и методики реактивного преодоления стресса.
37. Понятие физической работоспособности. Роль различных факторов, обуславливающих физическую работоспособность спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.
38. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность спортсменов различной специализации.
39. Влияние тренировки с дополнительным резистивным сопротивлением дыханию на показатели физической работоспособности спортсмена.

40. Влияние тренировки с дыханием через дополнительное «мертвое» пространство на гипоксическую устойчивость юных спортсменов.
41. Влияние тренировки с дополнительным эластическим сопротивлением дыханию на показатели функциональных возможностей.
42. Релаксация, ее роль в оптимизации функционального состояния спортсменов.
43. Влияние метаболических препаратов на силовую и скоростно-силовую подготовленность.
44. Психологические особенности спортивной команды.
45. Формальная структура спортивной команды.
46. Неформальная структура спортивной команды.
47. Способы диагностики и регуляции неблагоприятных психических состояний спортсменов

7.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 5 баллов
- участие на практических занятиях – 15 баллов
- выполнение самостоятельной работы – 10 баллов

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- контрольная работа - 70 баллов

Критерии оценки посещения занятий

Оценка выставляется в соответствии с процентом занятий, которые посетил студент из всего количества аудиторных занятий, предусмотренных дисциплиной.

Критерии оценки участия на практических занятиях (устный опрос)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания устного опроса:

86-100 баллов ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

66-85 баллов ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 86-100 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

51-65 балл ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0-50 баллов ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценки контрольной работы

Письменная контрольная работа состоит из трех теоретических вопросов:

86-100 баллов – студент, показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, самостоятельно ответил на вопросы, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично; показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

66-85 баллов – студент, показал полное знание учебного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший ответивший на вопросы; показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

51-65 балл – студент, обнаруживший знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы, самостоятельно выполнивший задания, однако допустивший некоторые погрешности при ответе на вопросы;

0-50 баллов – выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного материала, не выполнившего задания, допустившему принципиальные ошибки при ответе на вопросы, продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач.

Критерии оценки самостоятельной работы (подготовка реферата)

Основными показателями оценки выполненной студентом и представленной для проверки самостоятельной работы являются:

1. Степень соответствия выполненного задания поставленным целям, задачам и требованиям;
2. Оформление, структурирование реферата;
3. Уникальность выполненной работы (отличие от работ коллег);
4. Успешные ответы на контрольные вопросы.

Критерии оценки самостоятельной работы:

86-100 баллов – студент правильно выполнил индивидуальное самостоятельное задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы на защите.

66-85 баллов - студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов на защите.

51-65 балл – студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено много неточностей.

0-50 баллов – при выполнении индивидуального самостоятельного задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено множество неточностей.

Критерии оценки экзамена

Экзаменационный билет состоит из теоретических вопросов из курса лекций и практических работ – 100 баллов.

Проверка качества подготовки студентов на экзаменах заканчивается выставлением отметок по принятой пятибалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

86-100 баллов - оценка «отлично» - студент владеет знаниями по дисциплине в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы; хорошо знаком с основной литературой; увязывает теоретические аспекты дисциплины с прикладными задачами исследования операций и методов оптимизации.

66-85 баллов - оценка «хорошо» – студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

51-65 балл - оценка «удовлетворительно» - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

0-50 баллов – оценка «неудовлетворительно» - студент не освоил обязательного минимума знаний дисциплины, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

1. <http://elib.dgu.ru>
2. <http://edu.icc.dgu.ru>

Основная литература:

1. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Журавлев Д.В. Методическое пособие, 2009. URL: https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/psychology/psi_sosloyiy.pdf
2. Функциональные свойства подготовленности спортсменов и их оптимизация / И.Н. Солопов, Н.Н.Сентябрев, Е.П.Горбанева, А.Г.Камчатников, В.А.Лиходеева, Н.В.Серединцева, И.В.Суслина, Д.В.Медведев : Монография. - Волгоград, 2009. - 183 с. URL: <https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/5ce/iwlyrmh%20j%20qu-2009-bbhqpkxegasljl%20ovsdiikq%20ev-2009.pdf>

Дополнительная литература

1. Захаревич, А. Л. Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсменов с использованием физиологических и морфологических параметров. Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания юных спортсменов: практ. пособие / А. Л. Захаревич, А. С. Кузикевич, Д. С. Пфейфер; РНПЦ спорта. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – URL: https://medsport.by/sites/default/files/custom/kompl-podhod-zaharevich_111-16.pdf
2. Волков В.Г. Методы и устройства для оценки функционального состояния и уровня работоспособности человека - оператора/Волков В.Г., Машкова В.М.- М.: Наука, 2005. - 206 с.
3. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. - СПб.: Олимп СПб, 2004. - 400 с.
4. Корольков, А. Н. Физическая работоспособность в спорте : учебное пособие для вузов / А. Н. Корольков. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.
5. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок:

учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]/сост.: А. Н. Кутасин., Н. В. Морозова., Н. Н. Устюхова– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019.–54 с. URL: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/SREDSTVA-VOSSTANOVLENIYA.pdf>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – Москва, 1999 –. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>. – Яз. рус, англ.

2. Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/>

3. Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Организация самостоятельной работы в процессе подготовки к практическим и семинарским занятиям предполагает анализ материалов лекционных занятий. Лекционный материал создает основу для подготовки студентов к семинарским занятиям, проработки учебных пособий, монографий и периодических изданий.

Самостоятельная работа студентов на занятии предполагает конспектирование наиболее существенных идей темы. Опорный конспект состоит из основных теоретических положений, фактов, сущности экспериментов и т.д.

При чтении литературы, при прослушивании лекций студенту следует постоянно мысленно соотносить полученные знания с реальным поведением людей, собственными мыслями, чувствами, переживаниями, критически их анализируя и оценивая с новых, уже не житейский, а научных позиций. При подготовке к семинарскому занятию при прочтении дополнительной литературы необходимо обращать внимание не на общую тематику источника, а выделять информацию, связанную с темой занятия.

Анализировать информацию об одном вопросе, полученную из нескольких источников. Для лучшего восприятия пройденной темы студенту необходимо при чтении конспекта лекций, вспомнить, о чем говорилось на лекции; дополнить конспект некоторыми мыслями, примерами из жизни. Прочитать по учебнику то, что в краткой лекции не могло быть раскрыто.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Информационные технологии:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

1. Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д);
2. Дистанционное взаимодействие со студентами;
3. Образовательная платформа ДГУ MOODL;

4. Программное обеспечение электронного ресурса ДГУ;
5. Статьи из журналов перечня ВАК профессорско-преподавательского состава кафедры;
6. Электронное издание УМК.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

В соответствии с требованиями ФГОС для проведения лекционных занятий факультет имеет специально оборудованную учебную аудиторию. Имеются также специальные помещения для практических занятий с группами студентов.

Помещение для лекционных занятий оборудовано комплектом электропитания ЩЭ, специализированной мебелью и оргсредствами, которые представлены – доской аудиторной для письма мелом и фломастером, стойкой-кафедрой, столом лектора, аудиторными двухместными столами, аудиторными стульями.