

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С.А.
« ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины
Методы активации резервных возможностей в области физической культуры и
спорта

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное
образование (спортивная подготовка)

Для набора 2024 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	16 4/6			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Лабораторные	8	8	8	8
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. техн. наук, Доц., Хало Павел Владимирович _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование у студентов представлений о теоретических подходах к функционированию организма в экстремальных условиях, общих закономерностях, сходств и различий видов, уровней, форм адаптации организма к экстремальным условиям, а также освоения элементарных практических методов активации резервных возможностей человека. Понимание возможностей практического приложения в условиях экстремальных ситуаций навыков поведения, взаимопомощи и саморегуляции.
-----	--

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПКО-3.1: Осуществляет обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и со-временных образовательных технологий
ПКО-3.2: Осуществляет педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов
ПКО-3.3: Применяет предметные знания при реализации образовательного процесса
ПКО-3.4: Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности
ПКО-3.5: Участвует в проектировании предметной среды образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
<ul style="list-style-type: none"> - основные методы защиты от возможных последствий аварий, ката-строф, стихийных бедствий; - методы повышения адаптационных резервов организма в экстремальных условиях; методики контроля и управления собственным психофизиологическим состоянием в экстремальных условиях; - на основе знаний гуманитарных, социальных, и экономических наук назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки в области трудовой деятельности; методику изучения профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях и на производстве; формы и методы организации учебных занятий. - методы оптимизации деятельности организма на основе здорового образа жизни; методы и способы соблюдения личной безопасности в экстремальных ситуациях на основе сформированной здоровой деятельности организма; саморегуляции организма, с целью повышения эффективности действий и принятия решений в экстремальных ситуациях.
Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - применять основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий ; - использовать методы повышения адаптационных резервов организма в экстремальных условиях; использовать методики контроля и управления собственным психофизиологическим состоянием в экстремальных условиях; - распознавать признаки нарушения двигательной активности в процессе труда и трудовой деятельности под влиянием отрицательно действующих факторов, а также возможные причины их вызывающие, способствовать формированию прикладной физической подготовки для трудовой деятельности; - использовать методы оптимизации деятельности организма для проведения физкультурно-оздоровительные занятия с населением (в различных возрастных группах); эффективно действовать в экстремальных условиях на основе сформированной здоровой деятельности организма .
Владеть:
<ul style="list-style-type: none"> - навыками применения основных методов защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - знаниями и навыками повышения адаптационных резервов организма в экстремальных условиях ; - навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек, средствами и методами правильно-го применения педагогического контроля; - формирования здорового образа жизни на основе потребности в самоактуализации, двигательной активности, применять навыки научно-методической деятельности в процессе проведения занятий; методами саморегуляции организма, позволяющими повышать эффективность деятельности в экстремальных ситуациях.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература
	Раздел 1. Модуль «Феномен экстремальности в спортивной деятельности»				
1.1	Тема «Введение в дисциплину «Методы активации резервных возможностей организма в физкультурно-спортивной деятельности», поведение организма в экстремальных условиях» Теоретическая и практическая значимость дисциплины. Поведение организма в экстремальных условиях Общие проблемы исследования активации резервных способностей человека. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.5Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

1.2	Тема «Введение в дисциплину «Методы активации резервных возможностей организма в физкультурно-спортивной деятельности», поведение организма в экстремальных условиях» Теоретическая и практическая значимость дисциплины. Поведение организма в экстремальных условиях Общие проблемы исследования активации резервных способностей человека. /Пр/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.1Л2.5 Л2.6
1.3	Тема «Введение в дисциплину «Методы активации резервных возможностей организма в физкультурно-спортивной деятельности», поведение организма в экстремальных условиях» Теоретическая и практическая значимость дисциплины. Поведение организма в экстремальных условиях Общие проблемы исследования активации резервных способностей человека. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.8
1.4	Тема «Понятие социальной экстремологии и её роль в исследовании экстремальной деятельности» Понятие социальной экстремологии. Спорт - один из видов экстремальной деятельности. Экстремальные виды спорта. Роль социальной экстремологии в исследовании экстремальной деятельности. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.1Л2.4 Л2.5
1.5	Тема «Понятие социальной экстремологии и её роль в исследовании экстремальной деятельности» Понятие социальной экстремологии. Спорт - один из видов экстремальной деятельности. Экстремальные виды спорта. Роль социальной экстремологии в исследовании экстремальной деятельности. /Пр/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.9Л2.5 Л2.6
1.6	Тема «Понятие социальной экстремологии и её роль в исследовании экстремальной деятельности» Понятие социальной экстремологии. Спорт - один из видов экстремальной деятельности. Экстремальные виды спорта. Роль социальной экстремологии в исследовании экстремальной деятельности. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8 Л1.9Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.7	Тема «Личность в условиях экстремальной деятельности» Современные теоретические подходы к анализу личности в ЭС. Понятие "риска" в психологии и экстремальные виды спорта. Стрессоустойчивость и склонность к риску. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.1Л2.5 Л2.6
1.8	Тема «Личность в условиях экстремальной деятельности» Современные теоретические подходы к анализу личности в ЭС. Понятие "риска" в психологии и экстремальные виды спорта. Стрессоустойчивость и склонность к риску. /Пр/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8Л2.5 Л2.6
1.9	Тема «Личность в условиях экстремальной деятельности» Современные теоретические подходы к анализу личности в ЭС. Понятие "риска" в психологии и экстремальные виды спорта. Стрессоустойчивость и склонность к риску. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8 Л1.9Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.10	Тема «Взаимодействие людей в экстремальных условиях спортивной деятельности» Особенности общения в экстремальных ситуациях. Психология управления поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования. Применение средств психической регуляции в процессе соревнований. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8Л2.5 Л2.6
1.11	Тема «Взаимодействие людей в экстремальных условиях спортивной деятельности» Особенности общения в экстремальных ситуациях. Психология управления поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования. Применение средств психической регуляции в процессе соревнований. /Пр/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.4Л2.3 Л2.4

1.12	Тема «Взаимодействие людей в экстремальных условиях спортивной деятельности» Особенности общения в экстремальных ситуациях. Психология управления поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования. Применение средств психической регуляции в процессе соревнований. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8 Л1.9Л2.4 Л2.5
1.13	Тема «Развитие личности в экстремальных ситуациях» Структура и типология личности. Специфика мотивов личности в спорте. Формирования личности в спорте. Групповое взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена. Лидерство в спорте и личность. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.1Л2.5 Л2.6
1.14	Тема «Развитие личности в экстремальных ситуациях» Структура и типология личности. Специфика мотивов личности в спорте. Формирования личности в спорте. Групповое взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена. Лидерство в спорте и личность. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8Л2.5 Л2.6
1.15	Тема «Развитие личности в экстремальных ситуациях» Структура и типология личности. Специфика мотивов личности в спорте. Формирования личности в спорте. Групповое взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена. Лидерство в спорте и личность. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8 Л1.9Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.16	Тема «Увлечение экстримом как социальная тенденция» Экстремальный досуг как социопрофилактический фактор. Увлечение экстримом как проявление личной экзистенции. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8Л2.5 Л2.6
1.17	Тема «Увлечение экстримом как социальная тенденция» Экстремальный досуг как социопрофилактический фактор. Увлечение экстримом как проявление личной экзистенции. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8Л2.5 Л2.6
1.18	Тема «Увлечение экстримом как социальная тенденция» Экстремальный досуг как социопрофилактический фактор. Увлечение экстримом как проявление личной экзистенции. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.8 Л1.9Л2.4 Л2.5
1.19	Тема «Экстремальные виды спорта: социально-философский аспект» Проблемой исследований личности в ЭС. Ценностно- смысловые характеристики увлечения экстримом. Характеристики образа "Я". Интегральные свойства личности занимающейся экстримом. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.4 Л1.9Л2.5 Л2.6
1.20	Тема «Экстремальные виды спорта: социально-философский аспект» Проблемой исследований личности в ЭС. Ценностно- смысловые характеристики увлечения экстримом. Характеристики образа "Я". Интегральные свойства личности занимающейся экстримом. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.8Л2.3 Л2.4
1.21	Тема «Экстремальные виды спорта: социально-философский аспект» Проблемой исследований личности в ЭС. Ценностно- смысловые характеристики увлечения экстримом. Характеристики образа "Я". Интегральные свойства личности занимающейся экстримом. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.8 Л1.9Л2.4 Л2.5
1.22	Тема «Экстремальная ситуация и проблема «изменяющейся личности в изменяющемся мире»: функции экстремальных видов спорта» Понятие экстремальной ситуации. Возможные траектории трансформации личности под действием ЭС. Основные направления работы психолога с экстремальной ситуацией. Экзистенциальный смысл экстремальной ситуации. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.9Л2.4 Л2.5

1.23	Тема «Экстремальная ситуация и проблема «изменяющейся личности в изменяющемся мире»: функции экстремальных видов спорта» Понятие экстремальной ситуации. Возможные траектории трансформации личности под действием ЭС. Основные направления работы психолога с экстремальной ситуацией. Экзистенциальный смысл экстремальной ситуации. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.9Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.24	Тема «Экстремальная ситуация и проблема «изменяющейся личности в изменяющемся мире»: функции экстремальных видов спорта» Понятие экстремальной ситуации. Возможные траектории трансформации личности под действием ЭС. Основные направления работы психолога с экстремальной ситуацией. Экзистенциальный смысл экстремальной ситуации. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.8 Л1.9Л2.4 Л2.6
1.25	Тема «Проблема этики экстремальной деятельности» Экстремальная ситуация как социально-психологический фактора влияния на личность. Проблема этики в условиях экстремальной деятельности. /Лек/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.4 Л1.9Л2.4 Л2.5
1.26	Тема «Проблема этики экстремальной деятельности» Экстремальная ситуация как социально-психологический фактора влияния на личность. Проблема этики в условиях экстремальной деятельности. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.4 Л1.9Л2.5 Л2.6
1.27	Тема «Проблема этики экстремальной деятельности» Экстремальная ситуация как социально-психологический фактора влияния на личность. Проблема этики в условиях экстремальной деятельности. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.8 Л1.9Л2.4 Л2.5
1.28	Тема «Модель процесса принятия решений в экстремальной ситуации» Иерархическая модель организации процесса принятия решения в спорте. Теории принятия решений. Замкнутые модели решений. Схема процесса разработки решения по М. Ирле. Концепция процесса разработки решения по К. Биркеру. Процесс рационального выбора. Причины ограниченности теорий рационального выбора. Теории ограниченно- рационального выбора (открытые модели решений). Примеры моделей решений. Основные характеристики распространенных теорий решений. Логические приемы поиска альтернативных решений проблем. /Лек/	7	3	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1Л2.5 Л2.6
1.29	Тема «Модель процесса принятия решений в экстремальной ситуации» Иерархическая модель организации процесса принятия решения в спорте. Теории принятия решений. Замкнутые модели решений. Схема процесса разработки решения по М. Ирле. Концепция процесса разработки решения по К. Биркеру. Процесс рационального выбора. Причины ограниченности теорий рационального выбора. Теории ограниченно- рационального выбора (открытые модели решений). Примеры моделей решений. Основные характеристики распространенных теорий решений. Логические приемы поиска альтернативных решений проблем. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.9Л2.5 Л2.6
1.30	Тема «Модель процесса принятия решений в экстремальной ситуации» Иерархическая модель организации процесса принятия решения в спорте. Теории принятия решений. Замкнутые модели решений. Схема процесса разработки решения по М. Ирле. Концепция процесса разработки решения по К. Биркеру. Процесс рационального выбора. Причины ограниченности теорий рационального выбора. Теории ограниченно- рационального выбора (открытые модели решений). Примеры моделей решений. Основные характеристики распространенных теорий решений. Логические приемы поиска альтернативных решений проблем. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.8 Л1.9Л2.4 Л2.5 Л2.6
	Раздел 2. Модуль «Методы активации резервных возможностей организма в физкультурно-спортивной деятельности»				

2.1	Тема «Способы и методы исследования спорта как экстремальной деятельности» Оценка состояний ПФС спортсмена по показателям ЭЭГ. Оценка ПФС спортсмена по показателям ЭОГ. Оценка ПФС спортсмена по показателям ЭКГ. Оценка ПФС по показателям ЭАК. Анализ возможности применения для оценки ПФС стабилметрических методов. /Лек/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.9Л2.7
2.2	Тема «Способы и методы исследования спорта как экстремальной деятельности» Оценка состояний ПФС спортсмена по показателям ЭЭГ. Оценка ПФС спортсмена по показателям ЭОГ. Оценка ПФС спортсмена по показателям ЭКГ. Оценка ПФС по показателям ЭАК. Анализ возможности применения для оценки ПФС стабилметрических методов. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.2Л2.7
2.3	Тема «Способы и методы исследования спорта как экстремальной деятельности» Оценка состояний ПФС спортсмена по показателям ЭЭГ. Оценка ПФС спортсмена по показателям ЭОГ. Оценка ПФС спортсмена по показателям ЭКГ. Оценка ПФС по показателям ЭАК. Анализ возможности применения для оценки ПФС стабилметрических методов. /Лаб/	7	2	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.10Л2.1 Л2.2 Л2.7 Л2.8 Л2.9
2.4	Тема «Способы и методы исследования спорта как экстремальной деятельности» Оценка состояний ПФС спортсмена по показателям ЭЭГ. Оценка ПФС спортсмена по показателям ЭОГ. Оценка ПФС спортсмена по показателям ЭКГ. Оценка ПФС по показателям ЭАК. Анализ возможности применения для оценки ПФС стабилметрических методов. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.10Л2.1 Л2.2 Л2.7
2.5	Тема «Изменение психофизиологических процессов при экстремальных состояниях в спорте» Классификация психических состояний человека. Шкала уровней психической активности сознания и общая систематика состояний. Трудности, встречающиеся при классификации психических состояний человека. Что понимают под функциональным состоянием. Предрабочие состояния. Предстартовые состояния. Динамика предстартового эмоционального возбуждения. Стартовое состояние. Состояние вработывания. Значение состояния покоя (исходного фона) для достижения оптимального рабочего состояния. Состояние тренированности и «спортивной формы» как устойчивое оптимальное функциональное состояние. Состояние парабиоза. /Лек/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.9Л2.7
2.6	Тема «Изменение психофизиологических процессов при экстремальных состояниях в спорте» Классификация психических состояний человека. Шкала уровней психической активности сознания и общая систематика состояний. Трудности, встречающиеся при классификации психических состояний человека. Что понимают под функциональным состоянием. Предрабочие состояния. Предстартовые состояния. Динамика предстартового эмоционального возбуждения. Стартовое состояние. Состояние вработывания. Значение состояния покоя (исходного фона) для достижения оптимального рабочего состояния. Состояние тренированности и «спортивной формы» как устойчивое оптимальное функциональное состояние. Состояние парабиоза. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1Л2.7

2.7	Тема «Изменение психофизиологических процессов при экстремальных состояниях в спорте» Классификация психических состояний человека. Шкала уровней психической активности сознания и общая систематика состояний. Трудности, встречающиеся при классификации психических состояний человека. Что понимают под функциональным состоянием. Предрабочие состояния. Предстартовые состояния. Динамика предстартового эмоционального возбуждения. Стартовое состояние. Состояние вработывания. Значение состояния покоя (исходного фона) для достижения оптимального рабочего состояния. Состояние тренированности и «спортивной формы» как устойчивое оптимальное функциональное состояние. Состояние парабиоза. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6
2.8	Тема «Методы психосемантики в спорте» Метод семантического дифференциала Ч. Осгуда. Метод репертуарных решёток Дж. Келли. Фоносемантическое воздействие. НЛП-техники. Методы Ккомпьютерного психосемантического анализа. /Лек/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.4Л2.7
2.9	Тема «Методы психосемантики в спорте» Метод семантического дифференциала Ч. Осгуда. Метод репертуарных решёток Дж. Келли. Фоносемантическое воздействие. НЛП-техники. Методы Ккомпьютерного психосемантического анализа. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.4Л2.1 Л2.7
2.10	Тема «Методы психосемантики в спорте» Метод семантического дифференциала Ч. Осгуда. Метод репертуарных решёток Дж. Келли. Фоносемантическое воздействие. НЛП-техники. Методы Ккомпьютерного психосемантического анализа. /Ср/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.6
2.11	Тема «Технические методы оценки и коррекции ПФС в физкультурно-спортивной деятельности» Диагностика психофизиологических состояний. Методология диагностики психофизиологических состояний. Роль переживаний субъекта в диагностике его психофизиологических состояний. Адекватность субъективной оценки выраженности (глубины) психофизиологических состояний. Диагностика психофизиологических состояний и индивидуальные и половые особенности /Лек/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1Л2.7
2.12	Тема «Технические методы оценки и коррекции ПФС в физкультурно-спортивной деятельности» Диагностика психофизиологических состояний. Методология диагностики психофизиологических состояний. Роль переживаний субъекта в диагностике его психофизиологических состояний. Адекватность субъективной оценки выраженности (глубины) психофизиологических состояний. Диагностика психофизиологических состояний и индивидуальные и половые особенности /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.2Л2.7
2.13	Тема «Технические методы оценки и коррекции ПФС в физкультурно-спортивной деятельности» Диагностика психофизиологических состояний. Методология диагностики психофизиологических состояний. Роль переживаний субъекта в диагностике его психофизиологических состояний. Адекватность субъективной оценки выраженности (глубины) психофизиологических состояний. Диагностика психофизиологических состояний и индивидуальные и половые особенности /Лаб/	7	2	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.7 Л1.10Л2.1 Л2.7 Л2.8 Л2.10
2.14	Тема «Технические методы оценки и коррекции ПФС в физкультурно-спортивной деятельности» Диагностика психофизиологических состояний. Методология диагностики психофизиологических состояний. Роль переживаний субъекта в диагностике его психофизиологических состояний. Адекватность субъективной оценки выраженности (глубины) психофизиологических состояний. Диагностика психофизиологических состояний и индивидуальные и половые особенности /Ср/	7	3	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.9Л2.1 Л2.7

2.15	Тема «Методы коррекции ПФС основанные на временной организации работы функциональных систем» Хронобиология и хрономедицина. Метод АВС. Метод акустического воздействия Альфреда Томатиса. Метод акустического воздействия Роберта Монро. Современными методы транскраниальной электростимуляции. Зонная транскраниальная электростимуляция методом Иваницкого- Стрельца-Корсакова. /Лек/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1Л2.7
2.16	Тема «Методы коррекции ПФС основанные на временной организации работы функциональных систем» Хронобиология и хрономедицина. Метод АВС. Метод акустического воздействия Альфреда Томатиса. Метод акустического воздействия Роберта Монро. Современными методы транскраниальной электростимуляции. Зонная транскраниальная электростимуляция методом Иваницкого- Стрельца-Корсакова. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.7 Л1.10Л2.9 Л2.10
2.17	Тема «Методы коррекции ПФС основанные на временной организации работы функциональных систем» Хронобиология и хрономедицина. Метод АВС. Метод акустического воздействия Альфреда Томатиса. Метод акустического воздействия Роберта Монро. Современными методы транскраниальной электростимуляции. Зонная транскраниальная электростимуляция методом Иваницкого- Стрельца-Корсакова. /Лаб/	7	2	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.2 Л1.7 Л1.10Л2.1 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
2.18	Тема «Методы коррекции ПФС основанные на временной организации работы функциональных систем» Хронобиология и хрономедицина. Метод АВС. Метод акустического воздействия Альфреда Томатиса. Метод акустического воздействия Роберта Монро. Современными методы транскраниальной электростимуляции. Зонная транскраниальная электростимуляция методом Иваницкого- Стрельца-Корсакова. /Ср/	7	4	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.2 Л1.10Л2.9 Л2.10
2.19	Тема «Методы суггестивной психотерапии в физкультурно-спортивной деятельности» Эффекты гипнотизации. Стадии гипнотических состояний. Феномены гипнотизации. Психотехники «шоковой» гипнотизации. Психотехники вербально-сенсорной модуляции /Лек/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.9Л2.7
2.20	Тема «Методы суггестивной психотерапии в физкультурно-спортивной деятельности» Эффекты гипнотизации. Стадии гипнотических состояний. Феномены гипнотизации. Психотехники «шоковой» гипнотизации. Психотехники вербально-сенсорной модуляции /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.6Л2.8
2.21	Тема «Методы суггестивной психотерапии в физкультурно-спортивной деятельности» Эффекты гипнотизации. Стадии гипнотических состояний. Феномены гипнотизации. Психотехники «шоковой» гипнотизации. Психотехники вербально-сенсорной модуляции /Ср/	7	4	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.2 Л1.6Л2.2 Л2.6
2.22	Тема «Холономный подход в физкультурно-спортивной деятельности» Холономный подход. Методы трансперсональной психологии: ребефиг, вайвейшен, пневмокатарсис, холотропное дыхание. Трансперсональные переживания и ПФС экстремальных видов спорта. /Лек/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.3Л2.7
2.23	Тема «Холономный подход в физкультурно-спортивной деятельности» Холономный подход. Методы трансперсональной психологии: ребефиг, вайвейшен, пневмокатарсис, холотропное дыхание. Трансперсональные переживания и ПФС экстремальных видов спорта. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.3Л2.2

2.24	Тема «Холономный подход в физкультурно-спортивной деятельности» Холономный подход. Методы трансперсональной психологии: ребефиг, вайвейшен, пневмокатарсис, холотропное дыхание. Трансперсональные переживания и ПФС экстремальных видов спорта. /Ср/	7	4	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.2 Л1.3 Л1.9Л2.2 Л2.6
2.25	Тема «Перспективы развития методов активации резервных возможностей человека» Современные психотехники саморегуляции в экстремальных ситуациях. Двусторонние интерфейсы «мозг-компьютер» для мониторинга состояния спортсмена и управления им. Майнд-фитнес и нейрофитнес. Понятие о продуктивных состояниях в физической культуре и спорте. Математические подходы к описанию функционального пространства функциональных состояний человека. /Лек/	7	0,5	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4	Л1.1 Л1.3Л2.8
2.26	Тема «Перспективы развития методов активации резервных возможностей человека» Современные психотехники саморегуляции в экстремальных ситуациях. Двусторонние интерфейсы «мозг-компьютер» для мониторинга состояния спортсмена и управления им. Майнд-фитнес и нейрофитнес. Понятие о продуктивных состояниях в физической культуре и спорте. Математические подходы к описанию функционального пространства функциональных состояний человека. /Лаб/	7	2	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.7 Л1.10Л2.1 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
2.27	Тема «Перспективы развития методов активации резервных возможностей человека» Современные психотехники саморегуляции в экстремальных ситуациях. Двусторонние интерфейсы «мозг-компьютер» для мониторинга состояния спортсмена и управления им. Майнд-фитнес и нейрофитнес. Понятие о продуктивных состояниях в физической культуре и спорте. Математические подходы к описанию функционального пространства функциональных состояний человека. /Пр/	7	1	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.10Л2.8
2.28	Тема «Перспективы развития методов активации резервных возможностей человека» Современные психотехники саморегуляции в экстремальных ситуациях. Двусторонние интерфейсы «мозг-компьютер» для мониторинга состояния спортсмена и управления им. Майнд-фитнес и нейрофитнес. Понятие о продуктивных состояниях в физической культуре и спорте. Математические подходы к описанию функционального пространства функциональных состояний человека. /Ср/	7	4	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.1 Л1.3 Л1.9 Л1.10Л2.1 Л2.2 Л2.8 Л2.9 Л2.10

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Дорофеева, Галина Анатольевна	Психофизическое реагирование человека в экстремальных, чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2009	39
Л1.2	Начинская, Светлана Васильевна	Спортивная метрология: учеб. для студентов высш. проф. образования	М.: Академия, 2012	25
Л1.3	Бескова И. А.	О природе трансперсонального опыта	Москва: Вопросы философии, 1994	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42596 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.4	Караяни А. Г., Цветков В. Л.	Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учебное пособие	Москва: Юнити, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118132 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.5	Березина Т. Н., Белопольский В. И., Сергиенко Е. А.	Резервные возможности человека: монография	Москва: Когито-Центр, 2000	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144846 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.6	Гаккель Л. Б., Васильев Л. Л.	Сон, сновидения, гипноз	Ленинград: Типография "Печатный двор", 1955	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225463 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.7	Корягина Ю. В., Вернер В. В.	Спортивная хронобиология: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274609 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.8	Томалинцев В. Н.	Социальная экстремология: хрестоматия	Санкт-Петербург: Алетейя, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439395 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.9	Белашева И. В., Суворова А. В., Польшакова И. Н., Осипова Н. В., Ершова Д. А.	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.10	Дуров А. М., Назаренко М. А., Прокопьев Н. Я.	Хронобиологический подход в оценке функциональных возможностей и биологического возраста человека: монография	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574757 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Шевандрин Н.И.	Психодиагностика, коррекция и развитие личности	М.: Владос, 1998	0
Л2.2	Гордеева О. В.	Измененные состояния сознания. Природа, механизмы, функции, характеристики: хрестоматия	Москва: Когито-Центр, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86258 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Бероев Б. М.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118762 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.4	Афанасьев Г. С.	Положительные и отрицательные стороны экстремального туризма	Москва: Лаборатория книги, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140472 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Виртц У., Цобели Й., Серебренникова Н. А.	Жажда смысла: Человек в экстремальных ситуациях: Пределы психотерапии	Москва: Когито-Центр, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145052 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Красиков В. И.	В экстриме: междисциплинарное философское исследование причин, форм и паттернов радикального сознания: монография	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274416 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Попков В. Н.	Спортивная метрология: курс лекций: курс лекций	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Левкин В. Е.	Тренинг сверхсензитивности: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486256 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.9	Корягина, Ю. В., Вернер, В. В.	Спортивная хронобиология: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002	http://www.iprbookshop.ru/64981.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.10	Азарапетян, Л. Г., Анисимов, В. Н., Арушанян, Э. Б., Ахметов, К. Ж., Березова, Д. Т., Благоднаров, М. Л., Ботова, Н. К., Бочкарев, М. В., Бреус, Т. К., Брюнин, Д. В., Бьёрн, Л., Владимирский, Б. М., Гадиева, В. А., Гази, М. Х., Горячев, В. А., Григорян, С. В., Губарева, Е. А., Датиева, Ф. С., Дементьев, М. В., Загускин, С. Л., Заморский, И. И., Заславская, Р. М., Киричук, В. Ф., Колесников, Д. Б., Комаров, Ф. И., Коростовцева, Л. С., Корягина, Ю. В., Макконен, К. Ф., Мевша, О. В., Мерденова, Л. А., Молчанова, Ж. И., Нопин, С. В., Панченко, А. В., Паршина, С. С., Пишак, В. П., Булык, Р. Е., Кривчанская, М. И., Пишак, О. В., Путилов, А. А., Пятакович, Ф. А., Рагозин, О. Н., Рагульская, М. В., Радыш, И. В., Рапопорт, С. И., Салова, Ю. П., Свириев, Ю. В., Тагаева, И. Р., Такоева, Е. А., Татаринцев, П. Б., Тейблум, М. М., Токаева, Л. К., Харлицкая, Е. В., Хетагурова, Л. Г., Хливненко, Л. В., Чибисов, С. М., Шемеровский, К. А., Якунченко, Т. И., Cornelissen, G., Turner, A. C., Beaty, L., Yoshihiko, W., Siegelova, J., Otsuka, K., Singh, R. B., Fedacko, J., Чибисова, С. М., Рапопорта, С. И., Благоднарова, М.	Хронобиология и хрономедицина: монография	Москва: Российский университет дружбы народов, 2018	http://www.iprbookshop.ru/104276.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы				
5.4. Перечень программного обеспечения				

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование.

Практические занятия проводятся в аудиториях, рабочие места в которых оборудованы необходимыми лицензионными программными средствами и выходом в интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.