

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)
_____ С. А. Петрушенко
«20» мая 2025 г.

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

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	16 2/6			
Вид занятий	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 28.02.2025 протокол № 9.

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:	Способен реализовывать основные общеобразовательные программы различных уровней и направленности с использованием современных образовательных технологий в соответствии с актуальной нормативной базой
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:	Участствует в проектировании предметной среды образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- методы повышения адаптационных резервов организма в экстремальных условиях; методики контроля и управления собственным психофизиологическим состоянием в экстремальных условиях (соотнесено с индикатором ПКО-3.1);
- 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 (соотнесено с индикатором ПКО-3.1);
- 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 (соотнесено с индикатором ПКО-3.1).

Уметь:

- использовать методы повышения адаптационных резервов организма в экстремальных условиях; использовать методики контроля и управления собственным психофизиологическим состоянием в экстремальных условиях (соотнесено с индикатором ПКО-3.2);
- распознать 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 (соотнесено с индикатором ПКО-3.3);
- 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 (соотнесено с индикатором ПКО-3.2).

Владеть:

- знаниями и навыками повышения адаптационных резервов организма в экстремальных условиях (соотнесено с индикатором ПКО-3.5);
- навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек, средствами и методами правильно-го применения педагогического контроля (соотнесено с индикатором ПКО-3.5);
- формирования здорового образа жизни на основе потребности в самоактуализации, двигательной активности, применять навыки научно-методической деятельности в процессе проведения занятий (соотнесено с индикатором ПКО-3.5);
- методами саморегуляции организма, позволяющими повышать эффективность деятельности в экстремальных ситуациях (соотнесено с индикатором ПКО-3.4).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Модуль «Феномен экстремальности в спортивной деятельности»

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
---	---------------------------------------	---------------------------------	----------------	------------------	-------------

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.	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
1.13	Тема «Развитие личности в экстремальных ситуациях» Структура и типология личности. Специфика мотивов личности в спорте. Формирования личности в спорте. Групповое	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2

	взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена. Лидерство в спорте и личность.				ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
1.16	Тема «Увлечение экстримом как социальная тенденция» Экстремальный досуг как социопрофилактический фактор. Увлечение экстримом как проявление личной экзистенции.	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
1.17	Тема «Увлечение экстримом как социальная тенденция» Экстремальный досуг как социопрофилактический фактор. Увлечение экстримом как проявление личной экзистенции.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
1.18	Тема «Увлечение экстримом как социальная тенденция» Экстремальный досуг как социопрофилактический фактор. Увлечение экстримом как проявление личной экзистенции.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
1.25	Тема «Проблема этики экстремальной деятельности» Экстремальная ситуация как социально-психологический фактора влияния на личность. Проблема этики в условиях экстремальной деятельности.	Лекционные занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3

					ПКО-3.4 ПКО-3.5
1.26	Тема «Проблема этики экстремальной деятельности» Экстремальная ситуация как социально-психологический фактора влияния на личность. Проблема этики в условиях экстремальной деятельности.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
1.27	Тема «Проблема этики экстремальной деятельности» Экстремальная ситуация как социально-психологический фактора влияния на личность. Проблема этики в условиях экстремальной деятельности.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	3	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
Раздел 2. Модуль «Методы активации резервных возможностей организма в физкультурно-спортивной деятельности»					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
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.	Лекционные занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лабораторные занятия	7	2	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
2.4	Тема «Способы и методы исследования спорта как экстремальной деятельности»	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1

	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.				ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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 парабриза.	Лекционные занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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 парабриза.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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 парабриза.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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	Лекционные занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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)	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5

	психофизиологических состояниях. Диагностика психофизиологических состояний и индивидуальные и половые особенности				
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	Лабораторные занятия	7	2	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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	Самостоятельная работа	7	3	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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 методами транскраниальной электростимуляции. Зонная транскраниальная электростимуляция методом Иваницкого-Стрельца-Корсакова.	Лекционные занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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 методами транскраниальной электростимуляции. Зонная транскраниальная электростимуляция методом Иваницкого-Стрельца-Корсакова.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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 методами транскраниальной электростимуляции. Зонная транскраниальная электростимуляция методом Иваницкого-Стрельца-Корсакова.	Лабораторные занятия	7	2	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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 методами транскраниальной электростимуляции. Зонная транскраниальная электростимуляция методом Иваницкого-Стрельца-Корсакова.	Самостоятельная работа	7	4	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
2.19	Тема «Методы суггестивной психотерапии в физкультурно-спортивной деятельности» Эффекты гипнозисации. Стадии гипнотических состояний. Феномены гипнозисации. Психотехники «шоковой» гипнозисации. Психотехники вербально-сенсорной модуляции	Лекционные занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
2.20	Тема «Методы суггестивной психотерапии в физкультурно-спортивной деятельности» Эффекты гипнозисации. Стадии гипнотических состояний. Феномены гипнозисации. Психотехники «шоковой» гипнозисации. Психотехники вербально-сенсорной модуляции	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
2.21	Тема «Методы суггестивной психотерапии в физкультурно-спортивной деятельности» Эффекты гипнозисации. Стадии гипнотических состояний. Феномены гипнозисации. Психотехники «шоковой» гипнозисации. Психотехники вербально-сенсорной модуляции	Самостоятельная работа	7	4	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
2.23	Тема «Холономный подход в физкультурно-спортивной деятельности» Холономный подход. Методы трансперсональной психологии:	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2

	ребефиг, вайвейшен, пневмокатарсис, холотропное дыхание. Трансперсональные переживания и ПФС экстремальных видов спорта.				ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
2.24	Тема «Холодный подход в физкультурно-спортивной деятельности» Холодный подход. Методы трансперсональной психологии: ребефиг, вайвейшен, пневмокатарсис, холотропное дыхание. Трансперсональные переживания и ПФС экстремальных видов спорта.	Самостоятельная работа	7	4	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лекционные занятия	7	0,5	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Лабораторные занятия	7	2	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Практические занятия	7	1	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5
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.	Самостоятельная работа	7	4	ПКО-3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
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 экз.
2	Начинская, Светлана Васильевна	Спортивная метрология: учеб. для студентов высш. проф. образования	М.: Академия, 2012	25 экз.
3	Бескова И. А.	О природе трансперсонального опыта	Москва: Вопросы философии, 1994	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42596
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
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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
6	Гаккель Л. Б., Васильев Л. Л.	Сон, сновидения, гипноз	Ленинград: Типография "Печатный двор", 1955	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225463
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
8	Томалинцев В. Н.	Социальная экстремология: хрестоматия	Санкт-Петербург: Алетейя, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439395
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
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

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Шевандрин Н.И.	Психодиагностика, коррекция и развитие личности	М.: Владос, 1998	
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
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
4	Афанасьев Г. С.	Положительные и отрицательные стороны экстремального туризма	Москва: Лаборатория книги, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140472
5	Виртц У., Цобели Й., Серебрянникова Н. А.	Жажда смысла: Человек в экстремальных ситуациях: Пределы психотерапии	Москва: Когито-Центр, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145052
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
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
8	Левкин В. Е.	Тренинг сверхсензитивности: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486256
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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
10	Азарапетян, Л. Г., Анисимов, В. Н., Арушанян, Э. Б., Ахметов, К. Ж., Березова, Д. Т., Благодранов, М. Л., Ботоева, 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., Свиряев, Ю. В., Тагаева, И. Р., Такоева, Е. А., Татаринцев, П. Б., Тейблом, 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., Благодранова, М. Л.	Хронобиология и хрономедицина: монография	Москва: Российский университет дружбы народов, 2018	http://www.iprbookshop.ru/104276.html

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

5.3. Перечень программного обеспечения**5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся 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

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

Лабораторные занятия проводятся в компьютерных классах, рабочие места в которых оборудованы необходимыми лицензионными и/или свободно распространяемыми программными средствами и выходом в Интернет, и/или в специализированных лабораториях, предусмотренных образовательной программой.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
<p><i>ПКО-3: Способен реализовывать основные общеобразовательные программы различных уровней и направленности с использованием современных образовательных технологий в соответствии с актуальной нормативной базой</i></p> <p><i>ПКО-3.1: Осуществляет обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий</i></p> <p><i>ПКО-3.2: Осуществляет педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов</i></p> <p><i>ПКО-3.3: Применяет предметные знания при реализации образовательного процесса</i></p> <p><i>ПКО-3.4: Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности</i></p> <p><i>ПКО-3.5: Участвует в проектировании предметной среды образовательной программы</i></p>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Практические задания</p>	<p>Выполнение учебных заданий</p>	<p><u>Q</u> (Пр. мат. - Мод. 1, вопросы 1-8), (Пр. мат. - Мод. 2: вопросы 1-8);</p> <p><u>P</u> (Пр. мат. - Мод. 2, темы 14-15);</p> <p><u>CP</u> (Пр. мат. - Мод. 1, задания 1, 4);</p> <p><u>ТСп</u> (Пр. мат. - Мод. 2, тестовые задания, 1, 14, 25);</p>

действий и принятия решений в экстремальных ситуациях.			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы повышения адаптационных резервов организма в экстремальных условиях; использовать методики контроля и управления собственным психофизиологическим состоянием в экстремальных условиях; - распознать 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 . 	Практические задания	Выполнение учебных заданий	<p><u>Q</u> (Пр. мат. - Мод. 1, вопросы 1-8), (Пр. мат. - Мод. 2: вопросы 1-8);</p> <p><u>P</u> (Пр. мат. - Мод. 2, темы 14-15);</p> <p><u>CP</u> (Пр. мат. - Мод. 1, задания 1, 4);</p> <p><u>ТСп</u> (Пр. мат. - Мод. 2, тестовые задания, 1, 14, 25);</p>
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	Практические задания	Выполнение учебных заданий	<p><u>Q</u> (Пр. мат. - Мод. 1), (Пр. мат. - Мод. 2:);</p> <p><u>P</u> (Пр. мат. - Мод. 1), (Пр. мат. - Мод. 2);</p> <p><u>CP</u> (Пр. мат. - Мод. 1), (Пр. мат. - Мод. 2);</p> <p><u>ТСп</u> (Пр. мат. - Мод. 1), (Пр. мат. - Мод. 2);</p>

<p>самоактуализации, двигательной активности, применять навыки научно-методической деятельности в процессе проведения занятий;</p> <p>- методами саморегуляции организма, позволяющими повышать эффективность деятельности в экстремальных ситуациях .</p>			
--	--	--	--

Q – опрос, CP – самостоятельная работа, P – реферат, Tcп – тестирование письменное

2.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет).

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Практический материал

Модуль 1 «Феномен экстремальности в спортивной деятельности»

Примерные вопросы контрольной заданий

Вариант 1

1. Перечислите состояния, сопровождающие прогноз события.
2. Дайте определения понятиям «монотония», «монотонность».
3. Каким образом отражается на достижении цели состояние воодушевления и эйфории?
4. Значение диагностики психофизических состояний.
5. Перечислите компоненты состояния, переживаемого человеком как «интерес».
6. Дайте определение понятиям «смущение», «стыд».

Вариант 2

1. Каковы причины и стадии возникновения удивления?
2. В чем своеобразие человеческого страха?
3. Перечислите состояния, вызываемые фрустратором.
4. Дайте определения понятиям «тревога», «воля».
5. Каким образом на поведение человека влияет стыд, каковы методы его преодоления?
6. Место и роль утомления в деятельности человека, особенности переутомления.

Критерии оценивания: Максимальный балл - 6.

Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 1 балл.

Критерии оценивания 1 вопроса:

0,84-1,0 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе - грамотное и логически стройное;

0,67-0,83 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые и достаточно полные знания в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с целями обучения; материал изложен достаточно полно с отдельными логическими и стилистическими погрешностями;

0,5-0,66 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые знания в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, ответ содержит отдельные ошибки, уверенно исправленные после дополнительных вопросов;

0-0,49 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ не связан с вопросом, допущены грубые ошибки в ответе, продемонстрированы непонимание сущности излагаемого вопроса,

неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

Контрольные вопросы

1. Состояния человека как симптомокомплексы.
2. Структуры состояний людей.
3. Постоянство физиологической активности живого человека; понятие «гомеостаз».
4. Функции состояний человека - фазы развития функциональных состояний.
5. «Процесс - состояние – свойство» - смысл соотношения данных понятий.
6. Влияние индивидуальных особенностей человека на его состояния; классификации состояний.
7. Понятие «функциональные состояния» и его характеристики; состояние относительного физиологического покоя.
8. Предрабочее состояние.
9. Состояния вработываемости и оптимальной работоспособности.
10. Состояние парабриоза.
11. Мотивационные состояния, потребность как состояние.
12. Состояние увлечённости и апатии.
13. Воля и мобилизационная готовность.
14. Прогноз событий и эмоциональные состояния.
15. Состояние тревоги.
16. Страх – защитная биологическая реакция организма; своеобразие человеческого страха.
17. Влияние воодушевления и эйфории на достижение цели.
18. «Фрустратор – фрустрация – фрустрационные состояния».
19. Феноменология стыда, смущения.
20. Особенности коммуникационных эмоциональных состояний: веселье, влюблённость, ревность.
21. Удивление и интерес как когнитивные состояния.
22. Монотония и монотонность.
23. Эмоциональное выгорание.
24. Эмоциональный стресс.
25. «Мёртвая точка» и «второе дыхание».
26. Утомление и переутомление. Способы предотвращения и преодоления.
27. Значение и задачи диагностики психофизических состояний.
28. Группы методов изучения состояний человека и их особенности.
29. Влияние эмоциональных состояний человека на процесс диагностики, адекватность субъективных оценок состояния.
30. Диагностика состояний и индивидуальные и гендерные особенности.
31. Особенности путей осуществления регуляции психических состояний.
32. Задачи, решаемые в ходе регуляции состояния и факторы влияющие на эффективность её проведения.
33. Классификация методов регуляции состояний.
34. Особенности внешних методов регуляции состояний (внушение, фармакологические, физ. средства и др.).
35. Особенности самовнушения, самопрограммирования.

Критерии оценивания: Максимальный балл - 14.

Из имеющегося банка вопросов формируется контрольное задание, содержащее 14 вопросов. Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 1 балл.

Критерии оценивания 1 вопроса:

0,84-1,0 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе - грамотное и логически стройное;

0,67-0,83 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые и достаточно полные знания в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с целями обучения; материал изложен достаточно полно с отдельными логическими и стилистическими погрешностями;

0,5-0,66 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые знания в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, ответ содержит отдельные ошибки, уверенно исправленные после дополнительных вопросов;

0-0,49 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ не связан с вопросом, допущены грубые ошибки в ответе, продемонстрированы непонимание сущности излагаемого вопроса, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

Примерная тематика рефератов.

1. Понятие функционального состояния, и функциональных систем организма.
2. Современные взгляды на развития элементарной сенсорной психики
3. Современные гипотезы возникновения сознания
4. Условия возникновения сознания
5. Уровни сознания и их физиологические компоненты
6. Понятие подсознания и сверхсознания
7. Критерии оценки особых состояний сознания
8. Объемная теория сознания
9. Понятие суггестивной парадигмы
10. Метод акустического воздействия Альфреда Томатиса
11. Метод акустического воздействия Роберта Монро
12. Метод АВС
13. Системы с биологической обратной связью
14. Методы цветокоррекции
15. Психологические механизмы внушения
16. Психосемантический дифференциал Ч. Осгуда
17. Репертуарные решетки Дж. Келли
18. Невербальное воздействие
19. Фоносемантическое воздействие
20. Ассоциативный метод А.Р. Лурия
21. Кадр Фишера
22. Понятие предельных нагрузок

Критерии оценивания:

Максимальный балл -30.

28,4-30,0 балла, оценка «отлично» выставляется, если

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- глубоко проработана тема с использованием разнообразной литературы;
- сделаны обоснованные выводы;
- реферат грамотно написан и оформлен, отсутствуют орфографические; синтаксические и стилистические ошибки;
- во время обсуждения показаны знания исследованной темы, даются уверенные ответы на поставленные вопросы.

16,7-18,3 балла, оценка «хорошо» выставляется, если

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- тема проработана достаточно глубоко;
- сделаны обоснованные выводы;
- реферат грамотно написан и оформлен, допускаются незначительные орфографические; синтаксические и стилистические ошибки;
- во время обсуждения показаны знания исследованной темы, даются достаточно уверенные ответы на поставленные вопросы; допускаются незначительные логические ошибки.

15,0-16,6 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется, если

- написана самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу;
- тема проработана достаточно глубоко;
- сделаны достаточно обоснованные выводы;
- реферат достаточно грамотно написан и оформлен, допускаются незначительные орфографические; синтаксические и стилистические ошибки;
- во время обсуждения показаны знания исследованной темы, ответы на поставленные вопросы ответы изложены с отдельными ошибками, уверенно исправленными после дополнительных вопросов.

0-14,9 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется, если

- имеются существенные отступления от требований к реферированию;
- тема освещена лишь частично или не раскрыта вообще;
- допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы;

- отсутствуют вывод;
- обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Модуль 2 «Методы активации резервных возможностей организма в физкультурно-спортивной деятельности»

Примерные вопросы контрольной заданий

Вариант 1

1. Дайте определение понятия «функциональные состояния человека».
2. Поясните, почему состояния по физиологической природе всегда активны?
3. Чем отличаются психофизиологические «состояния» от «процессов»? Перечислите свойства состояний.
4. Как взаимосвязаны состояние тренированности и «спортивной формы»?
5. Раскройте смысл понятия «воля» и охарактеризуйте «состояние мобилизационной готовности».

Вариант 2

1. Дайте определение понятия «функциональные состояния человека».
2. Почему состояния характеризуются как симптомокомплексы?
3. Чем характерно «предрабочее состояние»?
4. Какие эмоциональные состояния сопровождают прогноз?
5. Раскройте смысл понятия «воля» и охарактеризуйте «состояние мобилизационной готовности».

Критерии оценивания: Максимальный балл - 5.

Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 1 балл.

Критерии оценивания 1 вопроса:

0,84-1,0 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе - грамотное и логически стройное;

0,67-0,83 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые и достаточно полные знания в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с целями обучения; материал изложен достаточно полно с отдельными логическими и стилистическими погрешностями;

0,5-0,66 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые знания в объеме пройденного курса в соответствие с целями обучения, ответ содержит отдельные ошибки, уверенно исправленные после дополнительных вопросов;

0-0,49 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ не связан с вопросом, допущены грубые ошибки в ответе, продемонстрированы непонимание сущности излагаемого вопроса, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

Контрольные вопросы

1. Состояния человека как симптомокомплексы.
2. Структуры состояний людей.
3. Постоянство физиологической активности живого человека; понятие «гомеостаз».
4. Функции состояний человека.
5. Фазы развития состояний человека
6. «Процесс - состояние – свойство» - смысл соотношения данных понятий.
7. Влияние индивидуальных особенностей человека на его состояния; классификации состояний.
8. Понятие «функциональные состояния» и его характеристики; состояние относительного физиологического покоя.
9. Предрабочее состояние.
10. Состояния вработываемости и оптимальной работоспособности.
11. Состояние парабриоза.
12. Мотивационные состояния, потребность как состояние.
13. Состояние увлечённости и апатии.
14. Воля и мобилизационная готовность.
15. Прогноз событий и эмоциональные состояния.
16. Состояние тревоги.
17. Страх – защитная биологическая реакция организма; своеобразие человеческого страха.
18. Влияние воодушевления и эйфории на достижение цели.
19. «Фрустратор – фрустрация – фрустрационные состояния».
20. Феноменология стыда, смущения.
21. Особенности коммуникационных эмоциональных состояний: веселье, влюблённость, ревность.

22. Удивление и интерес как когнитивные состояния.
23. Монотония и монотонность.
24. Эмоциональное выгорание.
25. Эмоциональный стресс.
26. «Мёртвая точка» и «второе дыхание».
27. Утомление и переутомление. Способы предотвращения и преодоления.
28. Значение и задачи диагностики психофизических состояний.
29. Группы методов изучения состояний человека и их особенности.
30. Влияние эмоциональных состояний человека на процесс диагностики, адекватность субъективных оценок состояния.
31. Диагностика состояний и индивидуальные и гендерные особенности.
32. Особенности путей осуществления регуляции психических состояний.
33. Задачи, решаемые в ходе регуляции состояния и факторы влияющие на эффективность её проведения.
34. Классификация методов регуляции состояний.
35. Особенности внешних методов регуляции состояний (внушение, фармакологические, физ. средства и др.).
36. Особенности самовнушения, самопрограммирования.

Критерии оценивания: Максимальный балл - 5.

Из имеющегося банка вопросов формируется контрольное задание, содержащее 5 вопросов. Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 1 балл.

Критерии оценивания 1 вопроса:

0,84-1,0 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе - грамотное и логически стройное;

0,67-0,83 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые и достаточно полные знания в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с целями обучения; материал изложен достаточно полно с отдельными логическими и стилистическими погрешностями;

0,5-0,66 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые знания в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, ответ содержит отдельные ошибки, уверенно исправленные после дополнительных вопросов;

0-0,49 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ не связан с вопросом, допущены грубые ошибки в ответе, продемонстрированы непонимание сущности излагаемого вопроса, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

Тестовые задания по 2 модулю

1. Рефлексия — это процесс...
 - A) расслабления;
 - B) познания;
 - C) самоанализа;
 - D) уподобления;
 - E) подражания.

2. Основоположником психоанализа является:
 - A) К.Юнг;
 - B) З.Фрейд;
 - C) Дж.Уотсон;
 - D) В.Вундт;
 - E) К.Левин.

3. Проблемы бессознательных психических явлений в отечественной психологии в первой половине 20в. разрабатывает:
 - A) С.Л.Рубинштейн;
 - B) Л.С.Выготский;
 - C) Д.Н.Узнадзе;
 - D) Л.И.Божович;
 - E) А,Р.Лурия.

4. Сложная, врожденная форма реагирования на определенные условия среды — это:
 - A) поведение;
 - B) инстинкты;

- С) сознание;
- Д) навык;
- Е) тропизмы.

5. В область бессознательного входят. Исключите лишнее.

- А) убеждения, идеалы;
- В) сновидения;
- С) автоматизированные движения;
- Д) произвольное забывание имен, событий;
- Е) побуждение к деятельности, в которых отсутствует осознание цели.

6. Решающим условием возникновения сознания человека является:

- А) труд;
- В) окружающий мир;
- С) общий кругозор;
- Д) головной мозг;
- Е) опыт общения.

7. Предложенный Фрейдом метод свободных ассоциаций является свободным от:

- А) сновидений;
- В) вмешательства психоаналитика;
- С) сознания;
- Д) установок;
- Е) галлюцинаций.

8. Высшей формой психического отражения является:

- А) сознание;
- В) потребности;
- С) инстинкты;
- Д) темперамент;
- Е) ощущения.

9. Обращенность сознания к самому себе — это:

- А) интраверсия;
- В) экстраверсия;
- С) амбраверсия;
- Д) эмпатия;
- Е) интеракция.

10. Способность человека осознавать, каким он представляется другим людям, называется:

- А) идентификацией;
- В) рефлексией;
- С) стереотипизацией;
- Д) каузальной атрибуцией;
- Е) персонализацией.

11. Теория психоанализа принадлежит:

- А) К.Юнгу;
- В) Э.Фромму;
- С) З.Фрейду;
- Д) К.Роджерсу;
- Е) А.Адлеру.

12. Направление в американской психологии XX века, отрицающее сознание как предмет научного исследования и сводящее психику к различным формам поведения, понятого как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды:

- А) гештальтпсихология;
- В) психоанализ;
- С) когнитивная психология;
- Д) бихевиоризм;
- Е) ассоцианизм.

13. Система сложившихся взглядов на окружающий мир и свое место в нем:

- А) интеллект;
- В) самосознание;
- С) мировоззрение;
- Д) эрудиция;
- Е) восприятие.

14. Трактовка бессознательного как коллективного бессознательного, выражаемого в мифологии, религиозной символике, искусстве и передаваемого по наследству принадлежит:

- А) К.Юнгу;
- В) А.Адлеру;
- С) Э.Фромму;
- Д) З.Фрейду;
- Е) В.Вундту.

15. Направление в психологии, считающее источником активности личности инстинктивные влечения и недооценивающее роль сознания, называется:

- А) гештальтпсихология;
- В) психоанализ;
- С) бихевиоризм;
- Д) ассоцианизм;
- Е) когнитивизм.

16. Высшая, свойственная только человеку, форма психического отражения действительности, опосредованная общественно-исторической деятельностью людей называется:

- А) сознанием;
- В) мышлением;
- С) интеллектом;
- Д) разумом;
- Е) интуицией.

17. Характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание:

- А) идентификация;
- В) мотивация;
- С) побуждения;
- Д) рефлексия;
- Е) бессознательное.

19. Направление психологии, возникшее в Германии в начале XX века, утверждающего приоритет структуры, или целостности в организации психических процессов, законах и динамике их протекания:

- А) гештальтпсихология;
- В) ассоциативная психология;
- С) дифференциальная психология;
- Д) фрейдизм;
- Е) бихевиоризм.

21. Автор структуры личности, имеющей три составляющие: «Оно», «Я» и «Сверх-Я»:

- А) Г.Олпорт;
- В) З.Фрейд;
- С) Э.Фромм;
- Д) А.Маслоу;
- Е) К.Роджерс.

24. Процесс возникновения и исторического развития (эволюции) психики и поведения животных; возникновения и эволюции форм сознания в ходе истории человечества:

- А) онтогенез;
- В) филогенез;
- С) антропогенез;
- Д) гомеостаз;
- Е) моногенез.

25. Данное направление развития сознания характеризуется способностью человека осознавать не только внешний мир, но и себя в этом мире:

- А) революционное;
- В) эволюционное;
- С) понятийное;
- Д) рефлексивное;
- Е) историческое.

26. Это направление развития сознания характеризуется изменением сознания человека вслед за историческими условиями:

- А) революционное;
- В) эволюционное;
- С) историческое;
- Д) рефлексивное;
- Е) понятийное.

27. Данное направление развития сознания связано с развитием мышления и постепенным соединением мысли со словом:

- А) понятийное;
- В) эволюционное;
- С) историческое;
- Д) рефлексивное;
- Е) революционное.

Критерии оценивания;

Максимальное количество баллов -10.

Из имеющегося банка тестов формируется тестовое задание, содержащее 10 тестов. Каждый тест содержит 3-4 варианта ответов, один из которых - верный.

Правильный ответ на каждый тест оценивается в 1 балл.

9-10 баллов - оценка «отлично»;

7-8 баллов - оценка «хорошо»;

5-6 баллов - оценка «удовлетворительно»;

0-4 балла -оценка «неудовлетворительно».

Примерная тематика рефератов.

1. Современные теории происхождения сознания
2. Психосинтез, как метод воспитания целостной личности
3. Эффект плацебо
4. Методы активации резервных возможностей человека
5. Принципы организации комнат психологической разгрузки
6. Особые состояния сознания и их связь со спортивными результатами
7. Применение систем с психологической обратной связью для повышения спортивных результатов
8. Применение систем с биологической обратной связью для повышения спортивных результатов
9. Взаимосвязь между суггестивной парадигмой, верой и научным подходом
10. Внутренняя фармакология спортивных успехов.
11. Телесноориентированная психотерапия в спорте
12. Принципы индивидуального подхода в обучающем процессе
13. Взаимосвязь между соблюдением законов естественной этики и психофизиологическим состоянием человека
14. Периоды развития психики человека
15. Патологические функциональные состояния человека, методы коррекции
16. Аддикция – как разновидность патологических функциональных состояний
17. Основы психологической безопасности личности

Критерии оценивания:

Максимальный балл - 10.

8,4-10,0 балла, оценка «отлично» выставляется, если

- написана творческая, самостоятельная работа;

- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;

- глубоко проработана тема с использованием разнообразной литературы;

- сделаны обоснованные выводы;

- реферат грамотно написан и оформлен, отсутствуют орфографические; синтаксические и стилистические ошибки;

- во время обсуждения показаны знания исследованной темы, даются уверенные ответы на поставленные вопросы.

6,7-8,3 балла, оценка «хорошо» выставляется, если

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- тема проработана достаточно глубоко;
- сделаны обоснованные выводы;
- реферат грамотно написан и оформлен, допускаются незначительные орфографические; синтаксические и стилистические ошибки;
- во время обсуждения показаны знания исследованной темы, даются достаточно уверенные ответы на поставленные вопросы; допускаются незначительные логические ошибки.

5,0-6,6 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется, если

- написана самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу;
- тема проработана достаточно глубоко;
- сделаны достаточно обоснованные выводы;
- реферат достаточно грамотно написан и оформлен, допускаются незначительные орфографические; синтаксические и стилистические ошибки;

- во время обсуждения показаны знания исследованной темы, ответы на поставленные вопросы ответы изложены с отдельными ошибками, уверенно исправленными после дополнительных вопросов.

0-4,9 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется, если

- имеются существенные отступления от требований к реферированию;
- тема освещена лишь частично или не раскрыта вообще;
- допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы;
- отсутствуют вывод;
- обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Лабораторные работы

1. Тематика лабораторных работ по темам

Тема «Способы и методы исследования спорта как экстремальной деятельности»

Тема «Технические методы оценки и коррекции ПФС в физкультурно-спортивной деятельности»

Тема «Методы коррекции ПФС основанные на временной организации работы функциональных систем»

Тема «Перспективы развития методов активации резервных возможностей человека»

Критерии оценки:

Максимальный балл – 20.

84 – 100 % объема задания (оценка «отлично»)

67 – 83 % объема задания (оценка «хорошо»)

50 – 66 % объема задания (оценка «удовлетворительно»)

0 – 49 % объема задания (оценка «неудовлетворительно»)

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен проводится по расписанию промежуточной аттестации в письменном виде. В экзаменационном задании - 2 теоретических вопроса и 2 задачи. Проверка ответов и объявление результатов производится в день экзамена. Результаты аттестации заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки применения теоретических знаний к решению практических задач.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- письменно решить домашние задания, рекомендованные преподавателем при изучении каждой темы.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом устного опроса или посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Студент должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

Методические рекомендации по написанию, требования к оформлению рефератов

Цель выполнения реферативной работы - самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, получение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат - это самостоятельное творческое

исследование студентом определенной темы, он должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли других авторов, цитаты, изложение учебных и методических материалов должны иметь ссылки на источник.

Реферат выполняется по одной из предложенных тем по выбору обучающегося. Чтобы работа над рефератом была более эффективной, необходимо правильно выбрать тему реферата с учетом интересов обучающегося и актуальности самой проблемы. Желательно, чтобы обучающийся имел общее представление об основных вопросах, литературе по выбранной теме. Примерный перечень тем предоставляется преподавателем. Обучающийся может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность. Выполнение реферативной работы на одну и ту же тему не допускается.

При написании работы необходимо использовать рекомендуемую литературу: учебные и практические пособия, учебники, монографические исследования, статьи в физических, философских, биологических, экологических, юридических и иных научных журналах; пользоваться газетными и статистическими материалами.

Требования к реферату:

Объем не менее 16 стр. в формате А4, шрифт Times New Roman 14, выравнивание по ширине, абзацный отступ 1 см., разметка страницы - везде 2 см, наличие титульного листа и списка литературы (не менее 4 источников оформленных по ГОСТ.7.1-2003), межстрочный интервал – 1. Реферат выполнять только в текстовом процессоре «Microsoft Word» программного пакета «Microsoft Office». Рисунки и таблицы должны быть пронумерованы и иметь название (ГОСТ 2.319-81 и ГОСТ 2.105-95). Рекомендуется также использовать ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления» и ГОСТ 8.417-2002 «Единицы величин».

Структурно реферативная работа должна выглядеть следующим образом:

- титульный лист;
- план реферативной работы (оглавление);
- текст реферативной работы, состоящий из введения, основной части и заключения;
- список использованной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 15-20 страниц текста.

Академическая структура реферата:

- Оглавление.
- Введение.
- Глава 1.
- 1.1.
- 1.2.

- Глава 2.
- 2.1.
- 2.2.
- Заключение.
- Литература.

Работа над рефератом начинается с составления плана. Продуманность плана — основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении автор обосновывает выбор темы, ее актуальность, место в существующей проблематике, степень ее разработанности и освещенности в литературе, определяются цели и задачи исследования. Желателен сжатый обзор научной литературы.

В основной части выделяют 2-3 вопроса рассматриваемой проблемы (главы, параграфы), в которых формулируются ключевые положения темы. В них автор развернуто излагает анализ проблемы, доказывает выдвинутые положения. При необходимости главы, параграфы должны заканчиваться логическими выводами, подводящими итоги соответствующего этапа исследования. Желательно, чтобы главы не отличались сильно по объему.

Приступать к написанию реферата лучше после изучения основной литературы, вдумчивого осмысления принципов решения проблемы, противоположных подходов к ее рассмотрению. Основное содержание реферата излагается по вопросам плана последовательно, доказательно, аргументировано, что является основным достоинством самостоятельной работы.

В заключении подводятся итоги исследования, обобщаются полученные результаты, делаются выводы по реферативной работе, рекомендации по применению результатов.

В оглавлении введению и заключению не присваивается порядковый номер. Нумеруются лишь главы и параграфы основной части работы.