

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**  
**Возрастная психофизиология физического воспитания и спорта**

Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы магистратуры  
44.04.01.25 Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта

Для набора 2025 года

Квалификация  
Магистр

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

Курс Вид занятий	2		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): д-р мед. наук, Проф., Марченко Борис Игоревич

Зав. кафедрой: Кибенко Е.И.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью освоения дисциплины "Возрастная психофизиология физического воспитания и спорта" является формирование целостных представлений об основах спортивной возрастной психофизиологии, овладение основами регулирования неблагоприятных психофизиологических состояний, развивающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, что, в свою очередь, способствует повышению профессионального мастерства в области преподавания физической культуры и спорта, умению анализировать и интерпретировать результаты диагностики свойств личности, особенностей психических состояний, волевой и мотивационной сферы спортсменов, умению эффективно использовать полученные данные диагностики в организации воспитательного и тренировочного процесса спортсменов. Таким образом, возрастная психофизиология физического воспитания и спорта изучает психологические и физиологические особенности разных возрастных групп при занятиях физической культурой и спортом.
-----	--

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-1:	Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
ОПК-1.1:	Знает и понимает приоритетные направления и тенденции развития отечественной системы образования, нормативные основания (законы, правовые акты и др.), регламентирующие ее деятельность
ОПК-1.2:	Применяет основные нормативные правовые акты в системе образования и профессиональной деятельности с учетом норм профессиональной этики, учитывает актуальные проблемы в сфере образования с целью оптимизации профессиональной деятельности
ОПК-1.3:	Осуществляет профессиональную деятельность на основе правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики
ОПК-3:	Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
ОПК-3.1:	Проектирует организацию совместной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на основе взаимодействия с другими специалистами при реализации образовательного процесса
ОПК-3.2:	Готов оказывать адресную помощь обучающимся с учетом их индивидуальных образовательных потребностей на соответствующем уровне образования
ПКР-1:	Способен осуществлять педагогическую деятельность в образовательных организациях в соответствии с уровнем и направленностью полученного образования
ПКР-1.1:	Ориентируется в современной образовательной среде, осведомлен о требованиях федеральных государственных образовательных стандартов
ПКР-1.2:	Осуществляет педагогическую деятельность в образовательных организациях различного уровня с учётом последних достижений методики преподавания

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:****Знать:****ОПК-1:**

- законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие взаимодействие участников образовательного процесса с учётом особенностей современной системы (соотнесено с индикатором ОПК-1.2);
- правила профессиональной этики, методы коммуникации для академического и профессионального взаимодействия, современные средства информационно-коммуникационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-1.2);
- приоритетные направления и тенденции развития отечественной системы образования, нормативные основания , регламентирующие ее деятельность (соотнесено с индикатором ОПК-1.1);
- психолого-педагогические технологии образовательной деятельности обучающихся с учетом их личностных и возрастных особенностей, способы проектирования и их использования (соотнесено с индикатором ОПК-1.1);

**ОПК-3:**

- возрастные и психофизиологические особенности обучающихся с учетом особых образовательных потребностей (соотнесено с индикатором ОПК-3.1);
- содержание, средства и методы обучения и воспитания, направленные на решение задач возрастной психофизиологии (соотнесено с индикатором ОПК-3.2);;
- основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основных приемов и типологий технологий индивидуализации обучения (соотнесено с индикатором ОПК-3.1);;
- психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-3.1);;
- способы применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-3.2);;

**ПКР-1:**

- содержание основных нормативных документов, необходимых для проектирования образовательной программы (ОП); методов педагогической диагностики особенностей обучающихся; сущности педагогического проектирования; структуры образовательной программы и требований к ней; видов и функций научно-методического обеспечения современного образовательного процесса (соотнесено с индикатором ПКР-1.1);
- современные педагогические технологии в практической деятельности при работе с различным контингентом (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- сущность психофизиологических процессов в аспекте физкультурной и спортивной деятельности (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- особенности возникновения различных психофизиологических состояний в результате активной мышечной деятельности (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);

**Уметь:****ОПК-1:**

- применять на практике законы и иные нормативно-правовые акты при организации профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта (соотнесено с индикатором ОПК-1.1);
- подбирать эффективные технологии и методы оценки результатов образования в области физической культуры и спорта (соотнесено с индикатором ОПК-1.3);
- разрабатывать и применять эффективные технологии и методы педагогического контроля, оценки и интерпретации результатов профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта (соотнесено с индикатором ОПК-1.3);

**ОПК-3:**

- определять возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-3.1);;
- использовать дифференцированный подход к применению психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-3.2);;
- использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-3.1);;

**ПКР-1:**

- применять предметные знания при реализации образовательного процесса (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- рационально применять современные педагогические технологии в практической деятельности при работе с различным контингентом (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- разрабатывать и применять эффективные технологии и методы педагогического контроля, оценки и интерпретации результатов профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- классифицировать и диагностировать различные психофизиологические состояния (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- использовать знания психофизиологии, психофизиологии индивидуальных различий (дифференциальной психофизиологии) для практической профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- использовать способы установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физического воспитания и спорта (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);

**Владеть:****ОПК-1:**

- владеть основными практическими действиями по соблюдению правовых, нравственных и этических норм в реальных (практических) педагогических ситуациях (соотнесено с индикатором ОПК-1.2);
- владеть практическими навыками по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС (соотнесено с индикатором ОПК-1.1);

**ОПК-3:**

- владеть навыками учета возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-3.1);;
- владеть основными средствами и методами обучения и воспитания, направленными на определение психофизиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся в целях дифференцированного подхода к их обучению, развитию, воспитанию (соотнесено с индикатором ОПК-3.2);;
- владеть навыками осуществления деятельности в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами (соотнесено с индикатором ОПК-3.2);;
- владеть общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, социальными навыками с учетом изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития (соотнесено с индикатором ОПК-3.2);;
- владеть методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования (соотнесено с индикатором ОПК-3.2);;
- владеет способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физического воспитания и спорта (соотнесено с индикатором ОПК-3.1);;

**ПКР-1:**

- владеть методами исследования психофизиологического статуса, функционального состояния и характеристик высшей нервной деятельности человека (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- владеть опытом использования методов диагностики особенностей учащихся в практике, выявления различных контекстов, в которых протекают процессы обучения, воспитания социализации; способами проектной деятельности в образовании (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- владеть психолого-педагогическими технологиями образовательной деятельности обучающихся с учетом их личностных и возрастных особенностей (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- владеть способами проектирования учебно-методического обеспечения с целью разработки и реализации образовательных программ (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
- владеть навыками по организации физкультурной и спортивной деятельности на основании полученных знаний (соотнесено с индикатором ПКР-1.2).

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Психофизиологические основы физической культуры и спорта**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	<b>ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОФИЗИОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ВВЕДЕНИЕ В ВОЗРАСТНУЮ ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ</b> Предмет и задачи психофизиологии спортивной деятельности. Принципы психофизиологического исследования. Психофизиология - наука, изучающая физиологические механизмы субъективных явлений, состояний и индивидуальных различий. Исследование физиологических механизмов, психических процессов на системном, нейронном, синаптическом и молекулярном уровнях как основная задача психофизиологии спортивной деятельности. Основные понятия возрастной психофизиологии. Методы возрастной психофизиологии. Организм как сложная саморегулирующаяся система. Закономерности психического развития человека. Физиологические основы развития психики человека. Общие представления о механизмах функционирования мозга. Рост и развитие организма. Онтогенез. Гетерохрония развития. Системогенез. Темпы развития. Этапы онтогенеза. Схемы возрастной периодизации. Понятие возрастной нормы. Критерии созревания. Непрерывность процессов созревания. Системный принцип деятельности мозга. Сенситивные и критические периоды развития ребенка. Понятие возрастного кризиса, основные критические периоды в развитии. Формирование и развитие психической сферы личности в онтогенезе. Индивидуальные психофизиологические особенности личности. Психофизиологическая характеристика возрастных периодов.	Лекционные занятия	2	2	ОПК-1 ОПК-3 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.2	<b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА</b> Понятие о динамическом стереотипе, механизме его формирования, роли в процессе обучения, воспитания и спортивной деятельности. Характеристика нервных процессов, лежащих в основе типа ВНД. Типы ВНД (по И. П. Павлову). Типологические особенности ВНД человека. Формирование и развитие темперамента и характера личности. Пластичность типов ВНД. Влияние индивидуально-типологических особенностей спортсменов на эффективность тренировочного процесса. Функциональная асимметрия мозга, её роль в спортивной деятельности. Формирование и развитие чувственно-эмоциональной сферы. Индивидуальные психофизиологические особенности проявления чувств и эмоций. Формирование и развитие интеллектуальной сферы. Индивидуальные психофизиологические особенности умственной деятельности. Психофизиологические особенности обучающихся с особыми образовательными потребностями	Практические занятия	2	2	ОПК-1 ОПК-3 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.3	1. Проработать лекционный материал, презентации и учебные видеоматериалы по темам раздела 2. Провести самоконтроль знаний по тестам 3. Выполнение индивидуального задания (подготовка реферата или доклада с презентацией по темам раздела)	Самостоятельная работа	2	40	ОПК-1 ОПК-3 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3

**Раздел 2. Психофизиологические механизмы адаптации к физическому воспитанию и спортивной деятельности**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	<b>ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СТРЕСС И ВОПРОСЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ</b> Определение адаптации. Общий адаптационный синдром. Механизмы психологической защиты. Копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Центральная регуляция стрессовых реакций. Центральные механизмы адаптации. Срыв процесса адаптации и незавершенная адаптация. Психофизиологический	Лекционные занятия	2	2	ОПК-1 ОПК-3 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2

	статус и проблема адаптации. Стресс и тревожность. Психофизиологический тип личности и тревожность. Акцентуации характера и психофизиологический тип личности. Психофизиологический статус и проблема адаптации. Способы диагностики психофизиологического типа личности. Способы психокоррекции психологически дезадаптированных людей				ОПК-1.3
2.2	ВОСПРИЯТИЕ, КОДИРОВАНИЕ И ПЕРЕРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ В НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ И ЭМОЦИЙ Восприятие. Общие вопросы рецепции. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Нейронные коды и их виды. Переработка информации. Декодирование и опознание образа. Информационные процессы и их особенности в онтогенезе. Общие представления о возрастной динамике восприятия. Двигательные программы и управление движениями. Развитие двигательного анализатора в онтогенезе. Модели управления действием. Взаимодействие двигательного и зрительного анализаторов при координации движений. Общая характеристика внимания. Модели внимания. Непроизвольное внимание. Произвольное внимание. Модулирующие системы мозга. Локализация основных «центров» внимания. Возрастные аспекты динамики внимания. Общие представления об эмоциях. Потребностно-информационная теория эмоций. Эмоциогенные зоны мозга. Эмоции и вегетативный баланс. Эмоции, темперамент и межполушарные отношения. Возрастные аспекты эмоций	Практические занятия	2	2	ОПК-1 ОПК-3 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
2.3	ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ Развитие познавательных процессов детей на занятиях физической культурой. Двигательная активность как важное условие развития личности ребенка Основные проблемы развития детей занимающихся физической культурой и спортом. Основы психофизиологической подготовки. Виды психофизиологической подготовки. Средства и методы психофизиологической подготовки. Индивидуальный подход при психофизиологической подготовке. Основные направления психофизиологической подготовки в спорте. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсменов	Практические занятия	2	2	ОПК-1 ОПК-3 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
2.4	1. Проработать лекционный материал, презентации и учебные видеоматериалы по темам раздела 2. Провести самоконтроль знаний по тестам 3. Выполнение индивидуального задания (подготовка реферата или доклада с презентацией по темам раздела) 4. Подготовка к зачету	Самостоятельная работа	2	54	ОПК-1 ОПК-3 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
2.5	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	2	4	ОПК-1 ОПК-3 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3

#### 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	Алейникова	Возрастная психофизиология: учеб. пособие	Ростов н/Д: Феникс, 2007	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
2	Югова, Елена Анатольевна, Турова, Т. Ф.	Возрастная физиология и психофизиология: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования	М.: Академия, 2012	10 экз.
3	Копосова Т. С., Лукина С. Ф., Звягина Н. В., Морозова Л. В., Соколова Л. В.	Возрастная психофизиология: учебно-методическое пособие	Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436210">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436210</a>
4	Фомина Е. В.	Спортивная психофизиология: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472087">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472087</a>
5	Воробьева Е. В., Кайдановская И. А.	Психофизиология детей и подростков: учебное пособие	Ростов-на-Дону Таганрог: Южный федеральный университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500160">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500160</a>

### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Ляко, Елена Евгеньевна, Ноздрачев, А. Д.	Психофизиология: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования	М.: Академия, 2012	5 экз.
2	Александров Ю.И. под ред.	Психофизиология: Учебник для вузов. 3-е изд.	Санкт-Петербург: Питер, 2011	<a href="https://ibooks.ru/reading.php?short=1&amp;productid=26288">https://ibooks.ru/reading.php?short=1&amp;productid=26288</a>

### 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### 5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice

### 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.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**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
ОПК-1: Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики			
ОПК-1.1: Знает и понимает приоритетные направления и тенденции развития отечественной системы образования, нормативные основания (законы, правовые акты и др.), регламентирующие ее деятельность			
Знать: - законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие взаимодействие участников образовательного процесса с учётом особенностей современной системы	Проводит полноценную подготовку к различным видам учебных занятий с использованием рекомендованной основной и дополнительной литературы. Выполняет в полном объеме и качественно рефераты, доклады и презентации.	Корректность, полнота и содержательность ответов на контрольные вопросы и тесты. Умение приводить адекватные примеры по изучаемой теме (разделу или дисциплине в целом) при мероприятиях текущего и промежуточного контроля знаний. Качество и полнота выполнения рефератов, докладов и презентаций.	О – опрос Т – тест З – вопросы к зачету ДП – доклад с презентацией Р – реферат
Уметь: - применять на практике законы и иные нормативно-правовые акты при организации профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;	Грамотно проводит подбор необходимых средств для обучения. Способность анализировать и интерпретировать полученные результаты.	Полнота и содержательность ответов, обоснованность и адекватность обращения к источникам информации.	О – опрос
Владеть: - основными практическими действиями по соблюдению правовых, нравственных и этических норм в реальных (практических) педагогических ситуациях;	Применение полученных навыков при осуществлении практической деятельности	Полнота и содержательность ответов на практические вопросы и способность оценивать и анализировать результаты своей деятельности	О – опрос
ОПК-1.2: Применяет основные нормативные правовые акты в системе образования и профессиональной деятельности с учетом норм профессиональной этики, учитывает актуальные проблемы в сфере образования с целью оптимизации профессиональной деятельности			
Знать: - правила профессиональной этики, методы коммуникации для	Проводит полноценную подготовку к различным видам учебных занятий с	Корректность, полнота и содержательность ответов на контрольные вопросы и тесты. Умение приводить адекватные примеры по	О – опрос Т – тест З – вопросы к зачету ДП – доклад с презентацией

академического и профессионального взаимодействия, современные средства информационно-коммуникационных технологий;	использованием рекомендованной основной и дополнительной литературы. Выполняет в полном объеме и качественно рефераты, доклады и презентации.	изучаемой теме (разделу или дисциплине в целом) при мероприятиях текущего и промежуточного контроля знаний. Качество и полнота выполнения рефератов, докладов и презентаций.	Р – реферат
Уметь: - подбирать эффективные технологии и методы оценки результатов образования в области физической культуры и спорта;	Грамотно проводит подбор необходимых средств для обучения. Способность анализировать и интерпретировать полученные результаты.	Полнота и содержательность ответов, обоснованность и адекватность обращения к источникам информации.	О – опрос
Владеть: - практическими навыками по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС;	Применение полученных навыков при осуществлении практической деятельности	Полнота и содержательность ответов на практические вопросы и способность оценивать и анализировать результаты своей деятельности	О – опрос
ОПК-1.3: Осуществляет профессиональную деятельность на основе правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики			
Знать: - приоритетные направления и тенденции развития отечественной системы образования, нормативные основания , регламентирующие ее деятельность; - психолого-педагогические технологии образовательной деятельности обучающихся с учетом их личностных и возрастных особенностей, способы проектирования и их использования;	Проводит полноценную подготовку к различным видам учебных занятий с использованием рекомендованной основной и дополнительной литературы. Выполняет в полном объеме и качественно рефераты, доклады и презентации.	Корректность, полнота и содержательность ответов на контрольные вопросы и тесты. Умение приводить адекватные примеры по изучаемой теме (разделу или дисциплине в целом) при мероприятиях текущего и промежуточного контроля знаний. Качество и полнота выполнения рефератов, докладов и презентаций.	О – опрос Т – тест З – вопросы к зачету ДП – доклад с презентацией Р – реферат
Уметь: - разрабатывать и применять эффективные технологии и методы педагогического контроля, оценки и интерпретации результатов профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;	Грамотно проводит подбор необходимых средств для обучения. Способность анализировать и интерпретировать полученные результаты.	Полнота и содержательность ответов, обоснованность и адекватность обращения к источникам информации.	О – опрос
Владеть: - практическими	Применение полученных навыков	Полнота и содержательность ответов на практические вопросы и	О – опрос

навыками по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС;	при осуществлении практической деятельности	способность оценивать и анализировать результаты своей деятельности	
ОПК-3: Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями			
ОПК-3.1: Проектирует организацию совместной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на основе взаимодействия с другими специалистами при реализации образовательного процесса			
Знать. - возрастные и психофизиологические особенности обучающихся с учетом особых образовательных потребностей; - содержание, средства и методы обучения и воспитания, направленные на решение задач возрастной психофизиологии;	Проводит полноценную подготовку к различным видам учебных занятий с использованием рекомендованной основной и дополнительной литературы. Выполняет в полном объеме и качественно рефераты, доклады и презентации.	Корректность, полнота и содержательность ответов на контрольные вопросы и тесты. Умение приводить адекватные примеры по изучаемой теме (разделу или дисциплине в целом) при мероприятиях текущего и промежуточного контроля знаний. Качество и полнота выполнения рефератов, докладов и презентаций.	О – опрос Т – тест З – вопросы к зачету ДП – доклад с презентацией Р – реферат
Уметь: - определять возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;	Грамотно проводит подбор необходимых средств для обучения. Способность анализировать и интерпретировать полученные результаты.	Полнота и содержательность ответов, обоснованность и адекватность обращения к источникам информации.	О – опрос
Владеть: - навыками учета возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; - основными средствами и методами обучения и воспитания, направленными на определение психофизиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся в целях дифференцированного подхода к их обучению, развитию, воспитанию;	Применение полученных навыков при осуществлении практической деятельности	Полнота и содержательность ответов на практические вопросы и способность оценивать и анализировать результаты своей деятельности	О – опрос

ОПК-3.2: Готов оказывать адресную помощь обучающимся с учетом их индивидуальных образовательных потребностей на соответствующем уровне образования			
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса),</li> <li>необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;</li> <li>основных приемов и типологий технологий индивидуализации обучения;</li> <li>- психолого-педагогические основы учебной деятельности;</li> <li>принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;</li> <li>- способы применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся;</li> </ul>	<p>Проводит полноценную подготовку к различным видам учебных занятий с использованием рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p> <p>Выполняет в полном объеме и качественно рефераты, доклады и презентации.</p>	<p>Корректность, полнота и содержательность ответов на контрольные вопросы и тесты. Умение приводить адекватные примеры по изучаемой теме (разделу или дисциплине в целом) при мероприятиях текущего и промежуточного контроля знаний. Качество и полнота выполнения рефератов, докладов и презентаций.</p>	<p>О – опрос Т – тест З – вопросы к зачету ДП – доклад с презентацией Р – реферат</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать дифференцированный подход к применению психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития и</li> </ul>	<p>Грамотно проводит подбор необходимых средств для обучения.</p> <p>Способность анализировать и интерпретировать полученные результаты.</p>	<p>Полнота и содержательность ответов, обоснованность и адекватность обращения к источникам информации.</p>	<p>О – опрос</p>

<p>воспитания обучающихся; - использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;</p>			
<p>Владеть: - навыками осуществления деятельности в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами; - общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, социальными навыками с учетом изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития; - методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования;</p>	<p>Применение полученных навыков при осуществлении практической деятельности</p>	<p>Полнота и содержательность ответов на практические вопросы и способность оценивать и анализировать результаты своей деятельности</p>	<p>О – опрос</p>
<p>ПКР-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность в образовательных организациях в соответствии с уровнем и направленностью полученного образования</p>			
<p>ПКР-1.1: Ориентируется в современной образовательной среде, осведомлен о требованиях федеральных государственных образовательных стандартов</p>			
<p>Знать. - содержание основных нормативных документов, необходимых для проектирования образовательной программы (ОП); методов педагогической диагностики особенностей</p>	<p>Проводит полноценную подготовку к различным видам учебных занятий с использованием рекомендованной основной и дополнительной литературы. Выполняет в полном</p>	<p>Корректность, полнота и содержательность ответов на контрольные вопросы и тесты. Умение приводить адекватные примеры по изучаемой теме (разделу или дисциплине в целом) при мероприятиях текущего и промежуточного контроля знаний. Качество и полнота выполнения рефератов,</p>	<p>О – опрос Т – тест З – вопросы к зачету ДП – доклад с презентацией Р – реферат</p>

<p>обучающихся; сущности педагогического проектирования; структуры образовательной программы и требований к ней; видов и функций научно-методического обеспечения современного образовательного процесса; - современные педагогические технологии в практической деятельности при работе с различным контингентом;</p>	<p>объеме и качественно рефераты, доклады и презентации.</p>	<p>докладов и презентаций.</p>	
<p>Уметь: - применять предметные знания при реализации образовательного процесса; - соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования; - рационально применять современные педагогические технологии в практической деятельности при работе с различным контингентом; - разрабатывать и применять эффективные технологии и методы педагогического контроля, оценки и интерпретации результатов профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;</p>	<p>Грамотно проводит подбор необходимых средств для обучения. Способность анализировать и интерпретировать полученные результаты.</p>	<p>Полнота и содержательность ответов, обоснованность и адекватность обращения к источникам информации.</p>	<p>О – опрос</p>
<p>Владеть: - методами исследования психофизиологического статуса, функционального состояния и</p>	<p>Применение полученных навыков при осуществлении практической деятельности</p>	<p>Полнота и содержательность ответов на практические вопросы и способность оценивать и анализировать результаты своей деятельности</p>	<p>О – опрос</p>

<p>характеристик высшей нервной деятельности человека;</p> <p>- опытом использования методов диагностики особенностей учащихся в практике, выявления различных контекстов, в которых протекают процессы обучения, воспитания социализации;</p> <p>способами проектной деятельности в образовании;</p>			
<p>ПКР-1.2: Осуществляет педагогическую деятельность в образовательных организациях различного уровня с учётом последних достижений методики преподавания</p>			
<p>Знать:</p> <p>- сущность психофизиологических процессов в аспекте физкультурной и спортивной деятельности;</p> <p>- особенности возникновения различных психофизиологических состояний в результате активной мышечной деятельности;</p>	<p>Проводит полноценную подготовку к различным видам учебных занятий с использованием рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p> <p>Выполняет в полном объеме и качественно рефераты, доклады и презентации.</p>	<p>Корректность, полнота и содержательность ответов на контрольные вопросы и тесты. Умение приводить адекватные примеры по изучаемой теме (разделу или дисциплине в целом) при мероприятиях текущего и промежуточного контроля знаний. Качество и полнота выполнения рефератов, докладов и презентаций.</p>	<p>О – опрос Т – тест З – вопросы к зачету ДП – доклад с презентацией Р – реферат</p>
<p>Уметь:</p> <p>- классифицировать и диагностировать различные психофизиологические состояния;</p> <p>- отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний;</p> <p>- использовать знания психофизиологии, психофизиологии индивидуальных различий (дифференциальной психофизиологии) для практической профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать способы установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физического воспитания и спорта;</p>	<p>Грамотно проводит подбор необходимых средств для обучения.</p> <p>Способность анализировать и интерпретировать полученные результаты.</p>	<p>Полнота и содержательность ответов, обоснованность и адекватность обращения к источникам информации.</p>	<p>О – опрос</p>

<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психолого-педагогическими технологиями образовательной деятельности обучающихся с учетом их личностных и возрастных особенностей;</li> <li>- владеть способами проектирования учебно-методического обеспечения с целью разработки и реализации образовательных программ;</li> <li>- навыками по организации физкультурной и спортивной деятельности на основании полученных знаний.</li> </ul>	<p>Применение полученных навыков при осуществлении практической деятельности</p>	<p>Полнота и содержательность ответов на практические вопросы и способность оценивать и анализировать результаты своей деятельности</p>	<p>О – опрос</p>
---	--	---	------------------

### 1.2. Шкалы оценивания:

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

**Сумма баллов за время изучения дисциплины:**

50-100 баллов – зачтено

0-49 баллов – не зачтено

## 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

1. Предмет и задачи психофизиологии спортивной деятельности.
2. Принципы психофизиологического исследования.
3. Основные понятия возрастной психофизиологии.
4. Методы возрастной психофизиологии.
5. Организм как сложная саморегулирующаяся система.
6. Закономерности психического развития человека.
7. Физиологические основы развития психики человека.
8. Общие представления о механизмах функционирования мозга.
9. Онтогенез. Гетерохрония развития. Системогенез. Темпы развития. Этапы онтогенеза.
10. Схемы возрастной периодизации.
11. Понятие возрастной нормы. Критерии созревания.
12. Сенситивные и критические периоды развития ребенка.
13. Формирование и развитие психической сферы личности в онтогенезе.
14. Индивидуальные психофизиологические особенности личности.
15. Психофизиологическая характеристика возрастных периодов.
16. Структурно-функциональная единица нервной ткани.
17. Центральная нервная система и психика человека.
18. Локализация психических функций в коре головного мозга.
19. Рефлекторный принцип работы мозга.

20. Условные рефлексы и их торможение, значение в повседневной жизни и спорте.
21. Возрастные особенности созревания и торможения рефлексов.
22. Понятие о динамическом стереотипе, механизме его формирования, роли в процессе обучения, воспитания и спортивной деятельности.
23. Характеристика нервных процессов, лежащих в основе типа ВНД.
24. Типы ВНД (по И. П. Павлову).
25. Типологические особенности ВНД человека.
26. Формирование и развитие темперамента и характера личности.
27. Влияние индивидуально-типологических особенностей спортсменов на эффективность тренировочного процесса.
28. Функциональная асимметрия мозга, её роль в спортивной деятельности.
29. Формирование и развитие чувственно-эмоциональной сферы.
30. Формирование и развитие интеллектуальной сферы.
31. Психофизиологические особенности обучающихся с особыми образовательными потребностями
32. Методы психофизиологии спортивной деятельности.
33. Электрофизиологические методы. Электроэнцефалограмма. Формы ЭЭГ и их диагностическое значение.
34. Понятие функциональной системы (П.К.Анохин). Стадии формирования и развития системы.
35. Психофизиология восприятия, памяти, внимания, эмоций и сознания в спортивной деятельности человека.
36. Психофизиология профессионального отбора в спорте.
37. Психофизиологические компоненты работоспособности.
38. Психофизиологические функциональные состояния.
39. Роль и место функционального состояния в спортивной деятельности.
40. Восприятие. Общие вопросы рецепции. Учение И.П. Павлова об анализаторах.
41. Нейронные коды и их виды. Переработка информации. Декодирование и опознание образа.
42. Двигательные программы и управление движениями.
43. Развитие двигательного анализатора в онтогенезе.
44. Модели управления действием.
45. Формирование двигательного навыка.
46. Общая характеристика внимания. Модели внимания.
47. Непроизвольное внимание.
48. Произвольное внимание.
49. Модулирующие системы мозга.
50. Общие представления об эмоциях. Потребностно-информационная теория эмоций.
51. Эмоциогенные зоны мозга. Эмоции и вегетативный баланс.
52. Эмоции, темперамент и межполушарные отношения. Возрастные аспекты эмоций
53. Сон и сновидения. Теории сна.
54. Нейрофизиология сна. Нейрохимия сна.
55. Общие представления о памяти. Виды памяти. Процессы памяти.
56. Индивидуальные особенности протекания нервных процессов.
57. Нейрофизиология научения. Психофизиологические теории научения.
58. Вторая сигнальная система, типология и межполушарные отношения.
59. Мышление и речь в онтогенезе.
60. Механизмы сознания. Сознание и межполушарные отношения.
61. Бессознательное. Становление функций сознания и бессознательного
62. Определение адаптации. Центральные механизмы адаптации.
63. Общий адаптационный синдром. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Центральная регуляция стрессовых реакций.

64. Срыв процесса адаптации и незавершенная адаптация.
65. Стресс и тревожность. Психофизиологический тип личности и тревожность.
66. Акцентуации характера и психофизиологический тип личности.
67. Психофизиологический статус и проблема адаптации.
68. Явление адаптации в спортивной деятельности. Психические состояния и их регуляция в спортивной деятельности
69. Классификация психических состояний. Психологическое напряжение и перенапряжение в спорте.
70. Стресс в спортивной деятельности.
71. Психические состояния на тренировках.
72. Предсоревновательные и соревновательные психические состояния
73. Развитие познавательных процессов детей на занятиях физической культурой.
74. Двигательная активность как важное условие развития личности ребенка
75. Основные проблемы развития детей занимающихся физической культурой и спортом
76. Основы психофизиологической подготовки в спорте.
77. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсменов

**Ответ на контрольный вопрос при проведении опроса на практическом занятии**  
оценивается от 0 до 2 баллов:

- 2 балла – студент в достаточной степени владеет материалом, самостоятельно принимает правильные ситуационные решения во время дискуссии и ответа на уточняющие вопросы;
- 1 балл – недостаточно свободно владеет материалом по теме, затрудняется при ответах на уточняющие вопросы;
- 0 балла – неудовлетворительно отвечает на контрольные вопросы по теме.

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ)**

1. Предмет, задачи исследования в психофизиологии спортивной деятельности.
2. Общие проблемы возрастной психофизиологии.
3. Физиологические основы развития психики человека.
4. Особенности ВНД человека и межполушарная асимметрия, влияющие на спортивный результат.
5. Методологические основы психофизиологии спортивной деятельности.
6. Понятие функциональной системы (П.К.Анохин). Стадии формирования и развития системы.
7. Психофизиология восприятия, памяти, внимания, эмоций и сознания в спортивной деятельности.
8. Восприятие, кодирование и переработка информации в нервной системе. Психофизиология управления движениями.
9. Психофизиология внимания.
10. Психофизиология эмоций
11. Психофизиология функциональных состояний.
12. Психофизиология памяти.
13. Психофизиология научения.
14. Психофизиология мышления и речи.
15. Психофизиология сознания и бессознательного.
16. Психофизиологические механизмы адаптивного поведения в спорте.
17. Стресс и вопросы психофизиологической адаптации.
18. Адаптация в спортивной деятельности.
19. Психические состояния и их регуляция в спортивной деятельности.
20. Основы психодиагностики в спорте.

21. Психическое развитие детей в процессе занятий физической культурой.
22. Психофизиологическая подготовка в спорте.
23. Волевая подготовка спортсменов.

#### **Оценка реферата / доклада с презентацией.**

- **Оценка 9-10 баллов** выставляется студенту, если в реферате (докладе с презентацией) изложено правильное понимание темы и предоставлены исчерпывающие сведения по заявленной тематике, содержание темы раскрыто полно, профессионально и грамотно. Выставляется студенту, усвоившему взаимосвязь основных понятий в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; обнаружившему всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) отвечающему на уточняющие вопросы при защите реферата (докладе с презентацией).
- **Оценка 7-8 баллов** – если в реферате (докладе с презентацией) изложено достаточно правильное понимание темы, дано относительно подробное описание предмета, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к теме реферата, ошибочных положений нет. Выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, грамотно и по существу отвечающему на уточняющие вопросы при защите реферата (докладе с презентацией) и не допускающему при этом существенных неточностей, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности.
- **Оценка 4-6 баллов** – студенту, проявившему в реферате (докладе с презентацией) знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, допустившему неточности в ответах на уточняющие вопросы при защите реферата (докладе с презентацией), но обладающими необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
- **Оценка 0-3 балла** – студенту, обнаружившему при работе над рефератом (докладом с презентацией) существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, давшему неудовлетворительные ответы на уточняющие вопросы при защите реферата (докладе с презентацией), которые не соответствуют поставленным вопросам.

Максимальное количество баллов за представление реферата (выступление с докладом) – **10**.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

(оценивается по 1 баллу за каждый правильный ответ)

1. Нервная система – это:

- A. совокупность нервных образований в организме человека и позвоночных животных
- B. нервные волокна, проводящие импульсы
- C. нервные волокна, иннервирующие скелетную мускулатуру
- D. нервные волокна, заполняющие пространство в головном мозге

2. Межполушарная асимметрия мозга – это:

- A. не равноценность, качественное различие того вклада, которое делает левое и правое полушарие мозга в каждую психическую функцию

- В. качественная характеристика ощущений
- С. доминирование правой руки как мощного средства адаптивного поведения человека
- Д. ассиметричная локализация нервного аппарата второй сигнальной системы
3. Места функциональных контактов, образуемых нейронами, называются
- А. синапсами
- В. медиаторами
- С. рецепторами
- Д. нейронами
4. Часть нервной системы, контролирующая деятельность и состояние сердца, внутренних органов, мускулатуры, желез и кожи называют:
- А. периферической
- В. соматической
- С. вегетативной
- Д. центральной
5. Психика – это:
- А. отражение физиологических процессов в мозге
- В. самостоятельное, не зависящее от мозга явление
- С. продукт мозга, субъективный образ реального мира
- Д. биотоки мозга
6. По топографическому принципу нервную систему подразделяют на
- А. центральную и периферическую
- В. центральную и соматическую
- С. центральную и вегетативную
- Д. вегетативную и соматическую
7. Часть головного мозга, состоящая из двух полушарий и включающая серое вещество коры, подкорковые ядра, нервные волокна, образующие серое вещество, называются мозгом:
- А. промежуточным
- В. средним
- С. передним
- Д. задним
8. Основные составляющие заднего мозга – это:
- А. продолговатый и спинной мозг
- В. варолиев мост и мозжечок
- С. таламус и гипоталамус
- Д. затылочная доля, височная доля
9. ЦНС включает те части нервной системы, которые лежат внутри:
- А. мышц
- В. черепа и позвоночного столба
- С. органов пищеварения
- Д. позвоночного столба
10. Нервные волокна, проводящие импульсы из ЦНС к мышцам и внутренним органам – это:
- А. эфферентные волокна
- В. нервный импульс
- С. афферентные волокна

D. головной мозг

11. Нервные волокна, отростки нервных клеток, имеющие миелиновую оболочку, – это:

A. аксоны

B. синапсы

C. дендриты

D. белое вещество мозга

12. Отдел нервной системы, выполняющий функции связи организма с внешней средой при помощи кожной чувствительности и органов чувств, – это: нервная система:

A. периферическая

B. центральная

C. соматическая

D. вегетативная

13. Промежуточный мозг – часть головного мозга, включающая:

A. миндалин

B. затылочную долю

C. гиппокамп и базальные ганглии

D. таламус и гипоталамус

14. Первая стадия сна характеризуется:

A. повышением порога восприятия сенсорных раздражителей

B. интенсивностью деятельности в период бодрствования

C. заменой альфа–ритма на низкоамплитудные колебания различной частоты

D. регулярным появлением веретенообразного ритма

15. Третья и четвертая стадия сна характеризуется

A. появлением высокоамплитудных медленных волн

B. регулярным появлением веретенообразного ритма

C. заменой альфа ритма на низкоамплитудные колебания различной частоты

D. увеличением тонуса симпатической нервной системы

16. Структура лежащая в основе лимбической системы, в которую входят: гиппокамп, свод, мамиллярные тела, переднее ядро таламуса и поясная извилина это:

A. черная субстанция

B. кольцо Пайпеца

C. ретикулярная формация

D. голубое пятно

17. Метод изучения зрачковых реакций, используемый для субъективного отношения людей к тем или иным внешним раздражителям:

A. окулография

B. электромиография

C. пулометрия

D. пневмография

18. Стрессор это:

A. стимул, вызывающий стрессовую реакцию

B. реакция, различных мозговых структур на раздражение

C. защитных механизмов организма

D. соотношение отделов вегетативной нервной системы

19. Кольцо Пайпеца лежит в основе

A. продолговатого мозга

B. лимбической системы

- С. фронтальных зон коры
  - Д. мозжечка
20. Реакцию бегства у кошки вызывает раздражение
- А. гипофиза
  - В. мозжечка
  - С. гипоталамуса
  - Д. мозолистого тела
21. Минутный объём крови применяют при исследовании:
- А. дыхательной системы
  - В. вегетативной нервной системы
  - С. эндокринной системы
  - Д. сердечно–сосудистой системы
22. К патологическому сну не относят:
- А. летаргический
  - В. наркотический
  - С. сомнамбулизм
  - Д. монофазный
24. Возникновение и протекание эмоций тесно связано с деятельностью:
- А. мозжечка
  - В. мозолистого тела
  - С. модулирующих систем мозга
  - Д. гипофиза
25. Формируясь прижизненно под влиянием социальных воздействий высшие психические функции человека:
- А. не восстанавливаются после травматического воздействия
  - В. остаются неизменными
  - С. подвергаются незначительным изменениям
  - Д. меняют свою психологическую структуру
26. Автор теории общего адаптационного синдрома:
- А. В. Геллер.
  - В. Г. Селье
  - С. Д. Олдс
  - Д. Р. Девидсон
- Правильный ответ: 2
27. Расположение частей или элементов целого в порядке от высшего к низшему, причём каждый из вышележащий уровень, наделён особыми полномочиями по отношению к нижележащим:
- А. система
  - В. иерархия
  - С. адаптация
  - Д. гетерархия
28. Локализация бэта–ритма наиболее выражена:
- А. в теменной, височной зонах коры
  - В. в гиппокампе
  - С. в участках коры граничащих с поражённой опухолью областью
  - Д. в прецентральной и фронтальной коре
29. Компьютерная томография может быть использована для изучения:

- A. обмена веществ и кровоснабжения головного мозга
  - B. сердечно–сосудистой системы
  - C. познавательной сферы человека
  - D. эмоционально – потребностной сферы
30. При решении задач, требующих максимального сосредоточения внимания на ЭЭГ регистрируется:
- A. дельта– ритм
  - B. гамма–ритм
  - C. альфа–ритм
  - D. бета – ритм
31. Структура головного мозга, расположенная под зрительными буграми и отвечающая за обмен веществ, координацию вегетативных функций с психическими и соматическими функциями, регуляцию сна и бодрствования, приспособления организма к окружающей среде:
- A. гипофиз
  - B. эпифиз
  - C. гипоталамус
  - D. таламус
32. Частичная или полная потеря памяти:
- A. гипоамнезия
  - B. деменция
  - C. делирий
  - D. амнезия
33. Можно выделить два основных направления нейропсихологического анализа проблемы межполушарной асимметрии мозга и межполушарного воздействия:
- A. нейропсихологическое и психофизическое
  - B. нейропсихологическое и нейролингвистическое
  - C. психофизическое и зоопсихологическое
  - D. нейропсихологическое и нейрохирургическое.
34. Кора подразделяется с помощью щелей, борозд на доли: 1) лобную, 2) височную, 3) теменную, 4) ольфакторную, 5) затылочную:
- A. 1, 3, 4, 5
  - B. 1, 2, 5
  - C. 1, 2, 3, 4, 5
  - D. 1, 2, 3, 5
35. Серое вещество мозга – это: скопление:
- A. нейронов
  - B. синапсов
  - C. сосудистых элементов
  - D. глиальных клеток
36. Центральный отдел нервной системы позвоночных животных и человека – это:
- A. спинной мозг
  - B. головной мозг
  - C. лимфатическая система
  - D. головной и спинной мозг.
37. Специальная человеческая психическая функция, определяемая как процесс общения посредством языка, называется:
- A. мышлением

- В. речью
- С. стилем речи
- Д. общением

38. Функциональная специализация полушарий постепенно нивелируется к:

- А. старости (после 60 лет)
- В. 29–30 годам
- С. 40–50 годам
- Д. 14 годам

39. Таламус это:

- А. отдел промежуточного мозга, отвечающий за генерацию ритмической активности и распространяющий синхронизированные влияния на вышележащие отделы мозга
- В. модулирующая система мозга, определяющая мотивационное возбуждение
- С. часть головного мозга, выбрасывающая в кровь адреналин
- Д. система, в ЦНС, отвечающая за уровень бодрствования

40. Слой серого вещества, состоящий из нервных клеток – нейронов, покрывающий полушария головного мозга, – это:

- А. миндалина,
- В. гипоталамус
- С. кора больших полушарий
- Д. гиппокамп

41. Вегетативная нервная система находится под контролем:

- А. эпифиза
- В. гипоталамуса
- С. мозолистого тела
- Д. гипофиза

42. Индивидуальность – это:

- А. система многомерных и многоуровневых связей, охватывающих все совокупности условий и устойчивых факторов индивидуального развития отдельного человека
- В. степень сложности, произвольности или автоматизированности функциональной системы
- С. процесс коррекции поведения, на основе получаемой мозгом информации извне о результатах осуществляющей действительности
- Д. психофизиологический механизм прогнозирования и оценки деятельности

43. Выключение произвольной корковой активности при сохранении частичного контакта с окружающей средой возможно при сне:

- А. дифазном
- В. гипнотическом
- С. патологическом
- Д. летаргическом

44. Физиологическое понятие, заимствованное из концепции функциональных систем П.К. Анохина используемое для объяснения физиологической основы высших психических функций, есть:

- А. нейропсихологический синдром
- В. системный анализ
- С. функциональная система
- Д. факторный анализ.

45. Моделирующая система мозга, определяющая мотивационное возбуждение и

ответственная за эмоциональное состояние человека тесно связано с деятельностью:

- А. ретикулярной формации
- В. лимбической системы
- С. вегетативной системы
- Д. коры больших полушарий

46. Что такое акцептор результата действия?

- А. механизм составления программы действия
- В. механизм предвидения и оценки результатов деятельности
- С. образ будущего действия
- Д. механизм построения цели деятельности

47. В этом году психофизиология получила официальный статус:

- А. 1982 году
- В. 1970 году
- С. 1943 году
- Д. 1975 году

48. Какой из данных методов позволяет выявить участки мозга с активно работающими нейронными клетками?

- А. магнитоэнцефалография
- В. электроэнцефалография
- С. магнито–резонансной томография
- Д. позитронно–эмиссионной томография

49. Не является условием обеспечения приспособительной функции функциональной системы:

- А. внешняя ситуация
- В. предшествующий опыт
- С. исходное состояние организма
- Д. воспитание

50. Название регистрации движения глаз:

- А. томография
- В. электроэнцефалография
- С. окулография
- Д. магнитоэнцефалография

51. Как называется регистрация суммарной электрической активности мозга с поверхности головы?

- А. магнитоэнцефалография
- В. электроэнцефалография
- С. окулография
- Д. позитронно–эмиссионно томография.

52. Предназначение функциональной системы:

- А. осуществление функционирования организма
- В. приспособление организма к условиям существования
- С. защита от вредных факторов окружающей среды
- Д. достижения полезного приспособительного результата

53. Какое название носят нервные волокна, передающие информацию от рецептора в центральную нервную систему?

- А. афферентными
- В. эфферентными

- С. двигательными
- Д. центробежными.

54. Основу чего составляет ориентировочный рефлекс?

- А. непроизвольного внимания
- В. произвольного внимания
- С. постпроизвольного внимания
- Д. свободного внимания

55. Кто открыл ориентировочный (исследовательский) рефлекс?

- А. И.М.Сеченов
- В. И.П. Павлов
- С. Л.С. Выготский
- Д. Ю. М. Конорский.

56. Каким из методов нельзя исследовать внимание?

- А. локальным мозговым кровотоком
- В. позитронно–эмиссионной томографией
- С. электроэнцефалографией
- Д. окулографией

57. Не является характеристикой функциональных систем:

- А. конечный приспособительный эффект
- В. обратная афферентация о приспособительном эффекте
- С. формирование замысла деятельности
- Д. центральные воспринимающие и исполнительные аппараты

58. Когда формируется непроизвольное внимание?

Вариант ответа:

- А. с рождения
- В. с 1 года
- С. с 6 месяцев
- Д. с 2 –3 месяцев

59. В каком времени действует непроизвольное внимание?

Вариант ответа:

- А. в настоящем времени
- В. в прошедшем времени
- С. в будущем времени
- Д. никогда.

60. Выберите основной ритм бодрствования человека в спокойном состоянии:

Вариант ответа:

- А. альфа ритм
- В. бета ритм
- С. гамма ритм
- Д. тета ритм.

61. Психофизиологическая оценка способностей предусматривает:

- 1) определение общей активности, которая обуславливает внутреннюю потребность к самовыражению;
- 2) экспериментальное выявление характеристик ВНД
- 3) диагностику способности человека выполнять определенную деятельность
- 4) использование индивидуальных характеристик физиологических проявлений в процессе разного рода умственной и психомоторной деятельности

62. И. М. Сеченов называл психомоторикой:

- А. сознательные движения в ответ на внешний раздражитель
- В. комплекс регулирующих влияний на вегетативные и сенсорные функции при организации двигательных действий
- С. взаимосвязь нервных регуляторных и координирующих процессов с движением
- Д. непроизвольное обеспечение нервных структур проприоцептивной чувствительностью в ответ на мышечные сокращения.

63. Укажите, какие изменения психофизиологического состояния организма происходят во время напряженной физической работы:

- А. слаженная деятельность соматической и вегетативной систем достигает максимума, ЦНС функционирует в условиях оптимального напряжения
- В. снижаются интенсивность реакций условных рефлексов и чувствительность анализаторов, нарушается координация, нервные процессы тормозятся
- С. состояние организма достигает самого оптимального функционирования, нервные процессы уравновешены
- Д. повышается условно-рефлекторная деятельность, уменьшается латентный период реакций, улучшается способность к переключению

64. Укажите основные признаки состояния утомления при умственном труде:

- А. снижается температура тела и ухудшается общее состояние организма
- В. повышается пульс, более напряженным становится ритм работы
- С. обостряется восприятие информации, наблюдается состояние нервно — психологического напряжения (верно)
- Д. развиваются тормозные процессы, которые ограничивают развитие истощения организма.

65. Официальной датой возникновения физиологии человека и животных как науки принят год выхода в свет трактата В. Гарвея «Анатомическое исследование о движении сердца и крови у животных»:

- А. 1528
- В. 1728
- С. 1628
- Д. 1828

Максимальная оценка за одно тестирование – 10 баллов. Из имеющегося банка тестов формируется тестовые задания, содержащие 10 тестовых вопросов.

### Вопросы к зачету

1. Предмет, цель и задачи психофизиологии как науки. Взаимосвязь психофизиологии с другими науками. Структура психофизиологии. Прикладное значение психофизиологии профессиональной деятельности.
2. Методы психофизиологии: объективные (физиологические и психометрические) и субъективные (самооценка). Методы спортивной психофизиологии.
3. Определение понятия «здоровье» и «болезнь». Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Компоненты и концепции здоровья.
4. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
5. Психофизиология внимания, памяти, мышления и их значение в спортивной деятельности.
6. Проблема внимания в психофизиологии. Внимание, его виды и основные характеристики. Методы исследования внимания.

7. Значение и специфика внимания в спортивной деятельности. Представление об ориентировочной реакции, ее физиологические показатели.
8. Психофизиологическая характеристика памяти. Виды памяти. Значение памяти в спортивной деятельности.
9. Психофизиология мыслительной деятельности и речевой функции.
10. Мыслительная операция как один из способов мыслительной деятельности. Методы исследования мышления.
11. Значение мышления в спортивной деятельности. Функциональная асимметрия мозга и особенности мыслительной деятельности. Вербальный и невербальный интеллект.
12. Мотивация как фактор организации поведения спортсмена и ее психофизиологические основы.
13. Мотивация, личностные особенности и волевая готовность к спортивной деятельности. Роль мотивации в повышении физической работоспособности спортсменов.
14. Функциональное состояние как системообразующий фактор профессиональной работоспособности спортсменов.
15. Основные параметры функционального состояния и условия его формирования. Факторы, влияющие на развитие определенных психофизиологических состояний.
16. Принципы оценки психофизиологических состояний. Организация процедуры психофизиологического обследования, его этапы и задачи.
17. Взаимосвязь психофизиологических состояний и спортивной деятельности. Причины возникновения психофизиологических состояний спортсмена. Состояние тренированности и спортивной формы как устойчивое оптимальное функциональное состояние.
18. Методы диагностики функциональных состояний спортсмена
19. Психофизиология эмоциональных состояний. Значение эмоциональных состояний в спортивной деятельности.
20. Биологически и социально значимые стимулы как источник эмоций. Потребностно-информационные факторы возникновения эмоций. Функциональная асимметрия и эмоции. Индивидуальные различия и эмоции. Стресс. Виды стресса. Условия возникновения стресса. Этапы развития стресса.
21. Представление об общем адаптационном синдроме. Индивидуальная устойчивость к стрессу. Стресс и спортивная деятельность.
22. Психофизиология двигательной активности. Поддержание позы и собственно движения. Высшие двигательные центры. Комплекс потенциалов мозга, связанных с движениями.
23. Классификация движений. Автоматизированные и произвольные, ориентационные движения.
24. Функциональная организация произвольного движения. Программирование движения. Рефлекторное кольцо. Нейронные коды моторных программ.
25. Диагностика и оценка индивидуального здоровья спортсмена. Методика комплексной оценки уровня здоровья В.И. Белова.
26. Оценка индивидуального здоровья спортсмена на основании адаптационного потенциала и уровня физического состояния Е.А. Пироговой.
27. Оценка индивидуальных типологических свойств нервной системы спортсмена. Диагностика типа темперамента на основе определения экстра-, интроверсии и уровня нейротизма (тест Айзенка), теппинг-теста Е.П. Ильина.
28. Психофизиологическая диагностика видов внимания и памяти спортсмена.
29. Психофизиологическая диагностика мыслительной деятельности спортсмена. Исследование мотивов занятий спортом (тестовые методики «Оценка уровня спортивной мотивации», «Мотивация к успеху» Т. Элерса, «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса).

30. Самооценка психических состояний спортсмена и стрессоустойчивости спортсмена.
31. Роль и место функционального состояния в поведении.
32. Специфика формирования и проявления аддиктивного поведения у спортсменов.
33. Индивидуальная устойчивость к стрессу.
34. Физиологические индикаторы внимания.
35. Виды и особенности ощущения и восприятия.
36. Физиологические теории механизмов внимания.
37. Нейрофизиологический механизм произвольного внимания.
38. Физиологическая основа непроизвольного внимания.
39. Функциональная организация мозга.
40. Рефлекторные механизмы регуляции произвольных и непроизвольных движений.
41. Эмоциональные расстройства, психосоматические и поведенческие эффекты.
42. Функциональные состояния и их диагностика.
43. Принципы кодирования информации в нервной системе.
44. Психофизиология адаптационных процессов.
45. Состояние тренированности и спортивной формы как устойчивое оптимальное функциональное состояние.
46. Методы диагностики функциональных состояний спортсмена.
47. Психофизиология эмоциональных состояний. Значение эмоциональных состояний в спортивной деятельности.
48. Представление об общем адаптационном синдроме.
49. Индивидуальная устойчивость к стрессу.
50. Стресс и спортивная деятельность.
51. Психофизиология двигательной активности.
52. Поддержание позы и собственно движения.
53. Высшие двигательные центры.
54. Комплекс потенциалов мозга, связанных с движениями.
55. Классификация движений. Автоматизированные и произвольные, ориентационные движения.
56. Функциональная организация произвольного движения.
57. Программирование движения.
58. Рефлекторное кольцо.
59. Нейронные коды моторных программ.
60. Психофизиология адаптационных процессов.

**Критерии оценивания:**

Каждый вопрос оценивается отдельно, максимально в 25 баллов.

25 баллов – студент дает полный, развернутый ответ, приводит примеры из практики, активно участвует в дискуссии;

20 баллов – студент в целом дает ответ на вопрос, допуская незначительные ошибки, может связать теорию с практикой, активно участвует в дискуссии;

15 баллов – излагает основную информацию, но допускает существенные ошибки, но исправляется после наводящих вопросов, по степени готовности участвует в дискуссии;

5 баллов – частично отвечает на вопрос, испытывает сложности в аргументации ответа и в приведении примера, пассивен.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы, ориентированные на формирование целостного представления об основах спортивной психофизиологии, о проблемах исследования в данной сфере; на овладение основами регулирования неблагоприятных психических состояний, развивающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, что, в свою очередь, способствует повышению профессионального мастерства в области преподавания физической культуры и спорта, умению анализировать и интерпретировать результаты диагностики свойств личности, особенностей психических состояний, волевой и мотивационной сферы спортсменов, умению эффективно использовать полученные данные диагностики в организации воспитательного и тренировочного процесса спортсменов.

В процессе изучения дисциплины студент должен изучить и грамотно применять терминологию и основные понятия предмета. Уметь реализовывать полученные теоретические знания в профессиональной педагогической деятельности.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- подготовить практические задания, рекомендованные преподавателем по изучаемым темам.

Дисциплина «Возрастная психофизиология физического воспитания и спорта» занимает важное место в профессиональной подготовке студентов. Ставятся следующие основные задачи ее изучения:

1. Ознакомление с психологическими состояниями и психофизиологическими механизмами их воздействия в спорте.
2. Овладение психотехникой в регуляции психических состояний при обучении.
3. Формирование умений психодиагностики состояний и свойств личности.

Решение проблемы укрепления межпредметных связей должно осуществляться в русле постоянного обращения к материалу, ранее пройденному на предыдущих курсах. На лекциях при соприкосновении с ранее пройденным материалом следует задавать вопросы, чтобы желающие ответить студенты могли «освежить» свою память. На практических занятиях следует обратить особое внимание на то, как каждый студент принимает участие в занятиях: проявляет активность в выступлениях, сообщениях.

### **Методические рекомендации по дисциплине для студентов**

Порядок работы над каждой темой изучаемой дисциплины включает ряд последовательных этапов:

1. Приступая к изучению темы, студенту необходимо самостоятельно ознакомиться с соответствующей темой курса лекций, представленной на сайте электронного обучения (платформа MOODLE) и включающей необходимый для успешного освоения темы текст лекции, презентации к ней и учебные видеоматериалы. Данные материалы представляют собой основное учебное пособие для подготовки к лекционным и практическим занятиям по дисциплине.
2. Обязательным этапом освоения дисциплины является посещение запланированных лекций и практических занятий, в ходе которых материал курса лекций объясняется преподавателем и конкретизируется с помощью примеров в интерактивном режиме.
3. Проработав материал, представленный в курсе лекций, в целях дальнейшего углубления знаний по изучаемой теме студентам рекомендуется обратиться к основной и дополнительной учебной и научной литературе (учебно-теоретические издания, тексты первоисточников, хрестоматии, атласы и др.).
4. Далее, на основе полученных теоретических знаний, необходимо самостоятельно ответить на контрольные вопросы по теме, представленные в учебной программе по дисциплине.
5. При подготовке к практическим занятиям следует обратиться к вопросам по теме и проработать их с использованием материалов курса лекций и, при необходимости, рекомендованной основной и дополнительной литературы, список которой представлен в РПД.
6. Результаты самостоятельной работы студентов могут быть представлены в виде: во-первых, активного участия в собеседовании на лекционных занятиях; во-вторых, ответов на контрольные вопросы во время проведения практических занятий; в-третьих, защиты рефератов и/или докладов с презентациями во время проведения интерактивных занятий по темам, согласованным с преподавателем.
7. Качество изучения теоретических материалов по каждому разделу изучаемой дисциплины завершается проверкой полученных знаний на основе результатов тестирования. Тестовые вопросы по дисциплине представлены на сайте электронного обучения (платформа MOODLE).

Для того, что бы раздел дисциплины считался зачтенным, студент должен:

- присутствовать на соответствующих аудиторных занятиях (лекции, практические занятия). Пропущенные занятия студент отрабатывает во время последующих практических занятий;
- правильно отвечать на контрольные вопросы;
- успешно пройти контрольное тестирование по разделу дисциплины.

### **Методические указания по написанию, требования к оформлению рефератов (подготовки докладов с презентацией материалов)**

**Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, получения 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, цитаты, изложение методических и учебных материалов должны иметь ссылки на источник.

Реферат выполняется по одной из предложенных тем, по выбору студента. Студент так же может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность.

При написании реферата необходимо использовать рекомендуемую литературу, учебные и практические пособия, учебники, монографические и диссертационные исследования, статьи.

Структура реферата включает в себя план, введение, два параграфа, заключение, список реально использованной литературы, приложения.

Рекомендуемый объем реферата 15-20 страниц текста.

Работу рекомендуется начинать с составления плана. Продуманность плана – основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

Первый параграф должен носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

Содержание следующих параграфов носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

В заключении содержатся выводы, обобщаются полученные результаты, приводятся рекомендации по применению результата. Примерный объем заключения 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы.

В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, иные материалы.

Большое значение при подготовке к семинарам имеет поиск учебных и научно-популярных материалов. Они должны соответствовать теме семинара, нести интересную достоверную информацию или выполнять роль наглядного пособия при овладении умениями (например, как правильно оказывать первую помощь при несчастных случаях на соревнованиях и тренировках, как проводить измерения, как вести дневник самоконтроля).

**Цель подготовки доклада и презентации – самостоятельное глубокое изучение и анализ материалов изучаемой дисциплины.** Доклад с презентацией – это самостоятельное творческое исследование, она должна носить целостный и законченный характер. Автор должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.