

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.68\_2021\_123922  
Актуализировано: 03.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психофизиологические основы спортивной деятельности и обеспечения**  
**безопасности жизнедеятельности. Методика обучения**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Свинар Елена Владимировна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Научить организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельности обучающихся в области безопасности жизнедеятельности и спортивной деятельности на основе знаний, умений и навыков, учета психофизиологических особенностей детей, в т.ч. с особыми образовательными потребностями, осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования, выявлять и контролировать трудности в обучении на основе знаний психофизиологических основ деятельности.
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Получить знания о требованиях федеральных государственных образовательных стандартов к организации обучения безопасному поведению с учетом психофизиологических основ деятельности;</li> <li>2. Научить применять методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями с учетом психофизиологических основ деятельности;</li> <li>3. Сформировать умения организовывать физкультурную и спортивную деятельность на основе знаний психофизиологических основ деятельности;</li> <li>4. Формировать навыки осуществления контроля и оценки сформированности результатов образования обучающихся с целью диагностики и коррекции трудностей в обучении на основе знаний психофизиологических основ деятельности.</li> </ol>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-3

Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		
Знает	Умеет	Владеет
требования федеральных государственных образовательных стандартов; методику психофизиологические основы спортивной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	применять психофизиологические основы, приемы организации психологической подготовки в спортивной деятельности и безопасности обучающихся, в том числе с ОВЗ, в соответствии с требованиями ФГОС	навыками организации психологической подготовки деятельности обучающихся, в том числе с ОВЗ, в соответствии с требованиями ФГОС

#### Компетенция ОПК-5

Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении		
Знает	Умеет	Владеет

<p>формы и способы контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, а также пути выявления и корректировки трудностей в обучении</p>	<p>контролировать и оценивать уровень сформированности результатов образования обучающихся; диагностировать и корректировать трудности в обучении</p>	<p>навыками осуществления контроля и оценки сформированности результатов образования обучающихся, выявления и корректирования трудностей в обучении</p>
---	---	---

**Структура дисциплины  
Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Психофизиологические и психические процессы, состояния и свойства в спортивной и физкультурной деятельности, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций	ОПК-3, ОПК-5
2	Психология субъектов спортивной деятельности и участников чрезвычайных ситуаций	ОПК-3, ОПК-5
3	Психофизиологическое и психологическое обеспечение сопровождения спортивной деятельности и поведения людей в чрезвычайных ситуациях	ОПК-3, ОПК-5
4	Методика обучения психофизиологическим основам спортивной деятельности и обеспечения безопасности жизнедеятельности	ОПК-3, ОПК-5
5	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-3, ОПК-5

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Экзамен	7 семестр (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	4	7	216	6	133	88	44	44	0	83			7

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Психофизиологические и психические процессы, состояния и свойства в спортивной и физкультурной деятельности, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций»</b>		<b>64.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Особенности развития психических процессов при спортивной деятельности и в чрезвычайных ситуациях	2.00
Л1.2	Характеристика эмоционально-волевой сферы и других состояний спортсменов и людей, оказавшихся в зоне ЧС	6.00
Л1.3	Проблема стресса и стрессоустойчивости. Агрессивное поведение.	4.00
Л1.4	Влияние свойств личности человека на особенности поведения в ЧС и результативность спортивной деятельности	6.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Методы психофизиологических исследований	2.00
П1.2	Принципы оценки психофизиологических состояний. Организация процедуры психофизиологического обследования, его этапы и задачи	2.00
П1.3	Методы исследования кардиореспираторной системы человека	2.00
П1.4	Способы оценки вегетативного регулирования	2.00
П1.5	Способы оценки высших психических процессов (память, внимание, мышление, восприятие), их роль в реализации спортивной деятельности и обеспечении безопасности	4.00
П1.6	Способы оценки эмоционально-волевого состояния, стрессоустойчивости и других психических состояний для обеспечения эффективной спортивной деятельности и безопасности жизнедеятельности	4.00
П1.7	Определение свойств темперамента, направленности личности, характера и способностей, их роль в спортивной деятельности и обеспечении безопасности жизнедеятельности	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Методы исследования физиологических функций в процессе физического воспитания и спортивной деятельности	14.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	12.50
<b>Раздел 2 «Психология субъектов спортивной деятельности и участников чрезвычайных ситуаций»</b>		<b>54.00</b>

<b>Лекции</b>		
Л2.1	Психофизиологические особенности спортсмена и человека в экстремальной ситуации	6.00
Л2.2	Психология субъектов, обеспечивающих спортивную деятельность и безопасность жизнедеятельности	4.00
Л2.3	Психология спортивного коллектива. Психология толпы	4.00
Л2.4	Психология общения в спорте и при обеспечении безопасности жизнедеятельности	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Оценка основных свойств нервной системы	2.00
П2.2	Функциональная асимметрия мозга. Методы определения сенсорных и двигательных асимметрий	2.00
П2.3	Методы оценки двигательных реакций организма на различные виды раздражителей	2.00
П2.4	Способы психорегуляции и саморегуляции в спортивной деятельности и при ЧС	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Психология субъектов спортивной деятельности и участников ЧС	16.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	12.00
<b>Раздел 3 «Психофизиологическое и психологическое обеспечение сопровождения спортивной деятельности и поведения людей в чрезвычайных ситуациях»</b>		<b>42.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Психологические основы отбора	2.00
Л3.2	Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности, а также безопасности жизнедеятельности	4.00
Л3.3	Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П3.1	Анализ поведения человека в условиях измененного сознания и методы работы с ним	2.00
П3.2	Психотерапевтические методы помощи людям в экстремальных ситуациях и в процессе реабилитации	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С3.1	Методологические вопросы диагностики состояний	16.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	10.00
<b>Раздел 4 «Методика обучения психофизиологическим основам спортивной деятельности и обеспечения безопасности жизнедеятельности»</b>		<b>28.50</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Особенности работы с родителями и другими взрослыми, направленные на обеспечение достижения высоких спортивных результатов и безопасности жизнедеятельности	2.00



П4.2	Внеурочные формы деятельности, направленные на формирование навыков безопасного поведения	2.00
П4.3	Правила разработки конспекта урока, его основные структурные элементы, параметры оценки урока	2.00
П4.4	Изучение основ психофизиологической устойчивости в ЧС в курсе ОБЖ	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Методика обучения психофизиологическим основам спортивной деятельности и обеспечения безопасности жизнедеятельности	12.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
<b>Раздел 5 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>27.00</b>
Э5.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР5.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР5.1	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>216.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

- 1) Психология физической культуры : учебник. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 2) Психология физической культуры : учебник. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97483> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 3) Белашева, И. В. Технологии формирования модели безопасного поведения : учебное пособие (курс лекций) / И.В. Белашева. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 165 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=466801/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

- 1) Психология спорта : монография / Б. И. Беспалов, А. Н. Веракса, А. И. Грушко [и др.]. ; ред. Ю. П. Зинченко ; МГУ. - Москва : Изд-во Московского ун-та, 2019. - 349, [2] с. : табл., цв. ил. - ISBN 978-5-19-011408-9 : 300.00 р. - Текст : непосредственный.
- 2) Овчаренко, Л. А. Психология спорта в вопросах и ответах : учебное пособие / Л. А. Овчаренко, Н. Б. Савва. - Волгоград : ВГАФК, 2017. - 77 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158136> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 3) Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - . - Текст : непосредственный. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. - 3-е изд., дополн. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 116 с. - ISBN 978-5-906839-13-8 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97461> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.
- 4) Денисов, Д. В. Психологические особенности безопасного поведения в сети интернет студентов колледжа : монография / Д.В. Денисов. - Москва : б.и, 2018. - 170 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 126-132. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567724/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 5) Проблемы психологической безопасности. - Москва : Институт психологии РАН, 2012. - 440 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0232-0 : Б. ц. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=220989/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Скляр, Н. А. Психология спорта : рабочая тетрадь / Н. А. Скляр, А. А. Петров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 124 с. - ISBN 978-5-00122-935-3 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151128> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие для физкультурных вузов / В.Н. Смоленцева. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 123 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Смоленцева, В. Н. Психология управления в спорте : учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. - Омск : Издательство СибГУФК, 2011. - 188 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.68](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68)

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41
ПРОЕКТОР NEC M230X
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=123922](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=123922)