

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



**Программа дисциплины (модуля)**

*Психологическое обеспечение безопасности жизнедеятельности и физической культуры*

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

## **Содержание**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель Гайфуллина Н.Г. (Кафедра психологии, Факультет психологии и педагогики), ng.gaifullina@gmail.com

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

| <b>Шифр компетенции</b> | <b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6                   | Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями |
| ОПК-6.1                 | Знать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                                 |
| ОПК-6.2                 | Уметь использовать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                    |
| ОПК-6.3                 | Владеть психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                           |
| ОПК-7                   | Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ                                                                                                              |
| ОПК-7.1                 | Знать способы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ                                                                                                            |
| ОПК-7.2                 | Уметь взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ                                                                                                                 |
| ОПК-7.3                 | Владеть способностью взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ                                                                                                  |
| УК-8                    | Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                                                                  |
| УК-8.1                  | Знать методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                                                                  |
| УК-8.2                  | Уметь создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                                            |
| УК-8.3                  | Владеть навыками создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций                                                                                                     |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

способы эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности с учетом особенностей образовательной среды

инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

способы организации взаимодействия с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ

Должен уметь:

осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды

использовать инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми

образовательными потребностями

эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ

Должен владеть:

способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды

инновационными психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

способностью эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.08.14 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

## **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) на 144 часа(ов).

Контактная работа - 54 часа(ов), в том числе лекции - 20 часа(ов), практические занятия - 34 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 54 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 3 семестре.

## **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### **4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

| N  | Разделы дисциплины / модуля                                                                          | С<br>е<br>м<br>е<br>с<br>т<br>р | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |                                                                                                      |                                 | Лекции                                                   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 1. | Тема 1. Предмет психологии безопасности                                                              | 3                               | 2                                                        | 4                    | 0                   | 6                      |
| 2. | Тема 2. Экстремальные ситуации и другие особые виды деятельности человека                            | 3                               | 2                                                        | 4                    | 0                   | 6                      |
| 3. | Тема 3. Диагностика индивидуально-психологических характеристик личности                             | 3                               | 2                                                        | 4                    | 0                   | 6                      |
| 4. | Тема 4. Предмет психологии физического воспитания и спорта                                           | 3                               | 2                                                        | 4                    | 0                   | 6                      |
| 5. | Тема 5. Познавательная и двигательная активность школьника во время занятий физическими упражнениями | 3                               | 2                                                        | 4                    | 0                   | 6                      |
| 6. | Тема 6. Условия формирования авторитета учителя физической культуры и тренера                        | 3                               | 2                                                        | 4                    | 0                   | 6                      |
| 7. | Тема 7. Психическое напряжение в спортивной деятельности                                             | 3                               | 2                                                        | 4                    | 0                   | 6                      |

|     |                                              |   |    |    |   |    |
|-----|----------------------------------------------|---|----|----|---|----|
| 8.  | Тема 8. Волевые усилия, применяемые в спорте | 3 | 2  | 2  | 0 | 4  |
| 9.  | Тема 9. Мотивация спортивной деятельности    | 3 | 2  | 2  | 0 | 4  |
| 10. | Тема 10. Психорегуляция в спорте             | 3 | 2  | 2  | 0 | 4  |
|     | Итого 180 часов                              |   | 20 | 34 | 0 | 54 |

## 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Предмет психологии безопасности

Предмет психологии безопасности. Безопасность личности как психологическая категория. Составляющие безопасности. Факторы, снижающие психологическую безопасность. Потребность в безопасности и ее место среди основных потребностей человека. Деятельность человека и безопасность. Безопасность и опасность. Виды опасных ситуаций. Функциональное состояние. Гомеостаз. Адаптация. Биоритмы и работоспособность. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека

### Тема 2. Экстремальные ситуации и другие особые виды деятельности человека

Экстремальные ситуации и условия жизнедеятельности человека. Факторы, затрудняющие жизнедеятельности человека. Экстремальные и сверхэкстремальные условия деятельности. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям и ее формирование. Биоритмы и эффективность жизнедеятельности. Типы биоритмов. Влияние биоритмов на жизнедеятельность человека. Рассогласование биоритмов как фактор нарушения безопасной жизнедеятельности. Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа. Личность и ее индивидуально-психологические характеристики. Тип личности. Типы отношения человека к самому себе. Факторы формирования отношения к опасной ситуации. Ресурсы личности, способствующие преодолению опасных ситуаций.

### Тема 3. Диагностика индивидуально-психологических характеристик личности

Психологическая помощь участникам чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайная ситуация как особая форма жизненной ситуации. Динамика психических проявлений человека в чрезвычайной ситуации. Психическая реакция человека и ее стадии в чрезвычайной ситуации. Психологическая помощь участникам чрезвычайных ситуаций. Психологический дебрифинг. Фазы дебрифинга.

### Тема 4. Предмет психологии физического воспитания и спорта

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Отличительные и общие черты психологии физического воспитания и психологии спорта. Задачи психологии физического воспитания и задачи психологии спорта.

Понятие о внимании. Основы развития и способы поддержания устойчивости внимания на уроках физической культуры для разных возрастных групп школьников. Понятие о восприятии. Основы организации эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Проявление памяти на уроках физической культуры.

### Тема 5. Познавательная и двигательная активность школьника во время занятий физическими упражнениями

Познавательная и двигательная активность школьника во время занятий физическими упражнениями. Интерес в физической культуре как фактор повышения активности учащихся. Положительный эмоциональный фон на уроке. Правильная постановка задач урока - путь к повышению активности школьников. Оптимизация загруженности ученика на уроке как важнейший фактор эффективности учебной деятельности. Физические упражнения для повышения умственной работоспособности

### Тема 6. Условия формирования авторитета учителя физической культуры и тренера

Условия формирования авторитета. Виды авторитета: профессиональный, возраста, должности, нравственный авторитет, уступчивости, подавления. Педантизм. Критерии единого оптимального авторитета. Личностные и профессиональные психологические особенности тренера. Тренер как субъект спортивного коллектива. Стили управления спортивным коллективом. Основные личностные характеристики идеального тренера. Взаимодействие тренера со спортсменами.

Спортивно-оздоровительная деятельность: понятие и классификация. Структура оздоровительной физической культуры. Социально-психологические аспекты физкультурной деятельности.

### Тема 7. Психическое напряжение в спортивной деятельности

Понятие об уровне психического напряжения в спортивной деятельности. Механизмы регуляции психического состояния: доминанта, эмоциональная и волевая регуляция. Роль психического напряжения в спортивной деятельности. Психическое перенапряжение: общие и специфические признаки. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Экстремальные ситуации как один из основных факторов снижения результативности в спорте.

### Тема 8. Волевые усилия, применяемые в спорте

Волевые усилия, применяемые в спорте. Связь волевых и эмоциональных качеств в спорте. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Эстетические эмоции. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности.

## **Тема 9. Мотивация спортивной деятельности**

Мотив - как причинно-следственный аспект, побуждающий личность к действию или бездействию. Потребности в физическом самосовершенствовании в раннем возрасте. Стремление людей к материальному благополучию. Осознание личной потребности в здоровье. Взаимосвязь мотивов, цели и деятельности

Мотивация спортивной деятельности. Психологические требования к отбору в спорте. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологическая подготовка: общая и специальная подготовка к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям.

## **Тема 10. Психорегуляция в спорте**

Понятие о психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции: беседа, убеждение, приказ, внушение, фракционный гипноз, гипносуггестия, аппаратные и безаппаратные методы невербальной гетерорегуляции. Методы ауторегуляции: аутогенная тренировка, наивные методы, простейшие методы, идеомоторная тренировка. Понятие о психодиагностике в спорте. Психорегулирующая тренировка. Виды идеомоторной тренировки. Наивная тренировка.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и

пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Информационно-методическое издание для преподавателей "Основы безопасности жизнедеятельности" - <http://www.bezopasnost.edu66.ru/>

Информационный портал ОБЖ и БЖД: Все о Безопасности Жизнедеятельности - [http://oltest.ru/tests/studentam\\_mfua/bezopasnost\\_zhiznedeyatelnosti/](http://oltest.ru/tests/studentam_mfua/bezopasnost_zhiznedeyatelnosti/)

Видеоролики по ОБЖ - <http://b-class2009-school8.edukovrov.ru/dlja-roditelej/videoroliki-po-obzh/>

Образовательные ресурсы интернета - Безопасность жизнедеятельности - <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

| <b>Вид работ</b>       | <b>Методические рекомендации</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| лекции                 | В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. |
| практические занятия   | В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.                                                                                                                |
| самостоятельная работа | Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Слушатель может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы.                                                                           |
| экзамен                | По пройденному материалу проводится устный опрос по контролю остаточных знаний. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста). Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.                                                                                                                                              |

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 50 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Меловая настенная доска 1 шт. Портреты 12 шт. Ноутбук Lenovoideapad 330 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98 ауд. 27)

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности".

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**  
**Б1.О.08.14 Психологическое обеспечение безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование с двумя профилями подготовки

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4.1.1. Устный опрос
  - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.1.1.2. Критерии оценивания
  - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
- 4.1.2. Письменная работа
  - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.1.2.2. Критерии оценивания
  - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 4.2.1. Экзамен
  - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.2.1.2. Критерии оценивания
  - 4.2.1.3. Оценочные средства

# 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                     | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                 | Результаты достижения компетенций                                                                                                                                                                       | Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | ОПК-6.1 Знать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями              | Знает инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями              | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9, Тема 10<br>Письменная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9, Тема 10<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Экзамен |
|                                                                                                                                                                                                                                    | ОПК-6.2 Уметь использовать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | Умеет использовать инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                    | ОПК-6.3 Владеть психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями        | Владеет инновационными психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями       |                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ            | ОПК-7.1 Знать способы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ<br>ОПК-7.2 Уметь взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ<br>ОПК-7.3 Владеть способностью взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ                                          | Знает способы организации взаимодействия с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ<br>Умеет эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ<br>Владеет способностью эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9, Тема 10<br>Письменная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9, Тема 10<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Экзамен |
| УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | УК-8.1 Знать методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций<br>УК-8.2 Уметь создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций<br>УК-8.3 Владеть навыками создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций | Знать методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.<br>Уметь создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций<br>Владеть навыками создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций                                                                                                              | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9, Тема 10<br>Письменная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9, Тема 10<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Экзамен |

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

| Компетенция | Зачтено                         |                                |                               | Не зачтено             |
|-------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|
|             | Высокий уровень (86-100 баллов) | Средний уровень (71-85 баллов) | Низкий уровень (56-70 баллов) | Ниже порогового уровня |

|       | <b>отлично</b>                                                                                                                                                                                           | <b>хорошо</b>                                                                                                                                                                                       | <b>удовлетворительно</b>                                                                                                                                                                                           | <b>(0-55 баллов)<br/>неудовлетворительно</b>                                                                                                                                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-8  | Знает в совершенстве методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                               | Знает методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                                         | Испытывает трудности в воспроизведении знания методов создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                               | Не знает методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                                |
|       | Умение грамотно создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                              | Умение создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                  | С большими трудностями умение создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                          | Неумение создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                          |
|       | Владение на высоком уровне навыками создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций                                                              | Владение основными навыками создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций                                                                 | Владение отдельными навыками создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций                                                                               | Отсутствие навыков создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций                                                                    |
| ОПК-6 | Знает в полной мере инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | Знает основные инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | Испытывает трудности в знании инновационных психолого-педагогических технологий, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | Не знает инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями |
|       | Умеет использовать инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации                                                                                                   | Умеет с небольшими неточностями использовать инновационные психолого-педагогические                                                                                                                 | Испытывает трудности в умении использовать инновационные психолого-педагогические технологии,                                                                                                                      | Не умеет использовать инновационные психолого-педагогические технологии, необходимые для                                                                                                      |

|       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                                                                                  | технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                                                    | необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                                                                          | индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                                                                    |
|       | Владеет инновационными психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | Демонстрирует владение инновационными психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | Испытывает трудности во владении инновационными психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | Не владеет инновационными психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями |
| ОПК-7 | Знает в полной мере способы организации взаимодействия с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ               | Воспроизводит знание способов организации взаимодействия с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ                            | Испытывает трудности в знании способов организации взаимодействия с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ                             | Не знает способы организации взаимодействия с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ                             |
|       | Умеет эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ                                   | Обладает основными умениями эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ                            | Обладает базовыми умениями эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ                                       | Не умеет эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ                                   |
|       | Владеет способностью эффективно взаимодействовать с                                                                                                                                               | Обладает способностью эффективно взаимодействовать с                                                                                                                                                             | Испытывает трудности во владении способностью                                                                                                                                                                              | Не владеет способностью эффективно взаимодействовать с                                                                                                                                               |

|  |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ | участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ | эффективно взаимодействовать с участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ | участниками образовательных отношений в стандартных и нестандартных ситуациях в рамках реализации образовательных программ |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

3 семестр:

Текущий контроль:

1. Письменная работа тема оценочного средства 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – 8 баллов
2. Устный опрос тема оценочного средства 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – 42 баллов

Итого: 42 балла + 8 баллов = 50 баллов

5 семестр:

Промежуточная аттестация – экзамен

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося

Преподаватель, принимающий экзамен обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и/или с применением компьютерных технологий; вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

1. Устный опрос на 1 вопрос – 25 баллов
2. Устный опрос на 2 вопрос – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

Для экзамена:

86-100 баллов - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

0-55 баллов – "неудовлетворительно".

### 4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

#### 4.1. Оценочные средства текущего контроля

##### 4.1.1. Устный опрос

##### 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

На практическом занятии студент может набрать 2 балла.

При выставлении баллов учитываются следующие параметры:

- подготовка по вопросам, заданным на дом;
- способность трансформировать идею, применять её к эмпирическому материалу;
- при работе с текстом: способность адекватно извлекать отдельные смыслы из текста, способность видеть связи между частями текста.

##### 4.1.1.2. Критерии оценивания

| Кол-во баллов | Критерии                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2             | В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения. |
| 1             | Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение                                                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.                                                                                                                                                                       |
| 0,5 | Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения. |
| 0   | Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.                                          |

#### **4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

##### *Формулировка задания*

Предмет психологии безопасности

1 Основные категории психологических основ безопасности

1.1. Сущность и актуальные проблемы психологической безопасности личности

1.2. Основные процессы и свойства, определяющие деятельность мозга

1.3. Классификация типов высшей нервной деятельности

1.4. Психофизиологические основы адаптации и общий адаптационный синдром

1.5. Классификации адаптации

2 Психические процессы как основа адекватной адаптации к окружающему миру

2.1. Ощущения и восприятия как основа адекватной адаптации к окружающему миру

2.2. Психофизиологические основы памяти и внимания

2.3. Роль эмоций в деятельности человека

Экстремальные ситуации и другие особые виды деятельности человека

1 Факторы возникновения опасных ситуаций и формирования безопасного поведения

1.1. Психофизиологические причины, приводящие к возникновению опасных ситуаций и ошибок

1.2. Психофизиологические особенности детей и формирование их безопасного поведения

Диагностика индивидуально-психологических характеристик личности

1 Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов

1.1 Теории черт

1.2 Теории типов

1.3 Теории инстанций

1.4. Бихевиоризм

1.5. Гуманистические подходы

1.6. Модели интегральной характеристики личности

1.7. Модели изучения личности

2. Психологические состояния и поведение человека в экстремальных условиях

2.1. Сущность поведения человека в экстремальных условиях и этапы его изменения

2.2. Страх как форма поведения

2.3. Паника как форма поведения

2.4. Депрессия как состояние человека

2.5. Классификации фаз динамики состояния людей после психотравмирующей ситуации

3 Посттравматическое стрессовое расстройство

3.1. Сущность посттравматического стрессового расстройства

3.2. Фазы посттравматического стрессового расстройства

3.3. Клинические симптомы посттравматического стрессового расстройства

3.4. Стадии формирования постстрессовых нарушений и критерии их выделения

3.5. Травматический синдром изнашивания

4. Психологические проблемы агрессивного поведения

4.1. Сущность агрессии и теоретические подходы ее возникновения

4.2. Классификации агрессивного поведения

4.3. Влияние семьи на усвоение детьми агрессивного поведения

5. Поведение человека в условиях измененного сознания

5.1. Сознание и уровни бодрствования. Физиологические основы сознания

5.2. Понятие аддиктивного поведения

5.3. Основные формы отклоняющегося поведения

Предмет психологии физического воспитания и спорта

1. Основной понятийный аппарат психологии спорта

2. История возникновения психологии спорта как науки и учебной дисциплины
3. Психологическая характеристика быстроты
4. Психологическая характеристика силы
5. Психологическая характеристика выносливости
6. Психологическая характеристика ловкости
7. Психологическая характеристика гибкости

Познавательная и двигательная активность школьника во время занятий физическими упражнениями

1. Развитие внимания на уроках физической культуры
2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры
3. Проявление памяти на уроках физической культуры

Условия формирования авторитета учителя физической культуры и тренера

1. Умения учителя физической культуры
2. Способности, необходимые учителю физической культуры
3. Стилль деятельности учителя физической культуры
4. Авторитарность - демократичность тренера

Психическое напряжение в спортивной деятельности

1. Понятие и виды психического напряжения
2. Психическое напряжение в тренировочный период
3. Психическое напряжение в предсоревновательный период
4. Психическое напряжение в соревновательный период
5. психическое напряжение после соревнования

Волевые усилия, применяемые в спорте

1. Изучение личностных качеств спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и виду спорта
2. Спортсмен обучается успокаивающему варианту психическойсаморегуляции
3. Спортсмен обучается мобилизующему варианту
4. Отработка спортивных навыков во время тренировки
5. Эмоционально-волевая подготовка во время и после тренировок в подготовительном периоде
6. Отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности
7. Эмоционально-волевая подготовка перед соревнованиями
8. Эмоционально-волевая подготовка во время соревнования
9. Успокоение спортсмена после соревнования
10. Работа над совершенствованием своих личностных качеств

Мотивация спортивной деятельности

1. Понятие "мотив"
2. Классификация мотивов
3. Сtimулы для занятия физической культурой и спортом для людей различных возрастов

Психорегуляция в спорте

1. Психологические особенности спортивного соревнования
2. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
3. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов
4. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов
5. Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов
6. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
7. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований
8. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям

#### **4.1.2. Письменная работа**

##### **4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

##### **4.1.2.2. Критерии оценивания**

| <b>Кол-во баллов</b> | <b>Критерии</b>                                                                                                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                    | Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных |

|   |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | заданий.                                                                                                                                                                                                                         |
| 5 | Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.   |
| 3 | Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. |
| 0 | Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.                       |

#### **4.1.2.3. Содержание оценочного средства**

##### *Формулировка задания*

1. Предмет психологии безопасности.
2. Безопасность личности как психологическая категория.
3. Составляющие безопасности.
4. Факторы, снижающие психологическую безопасность.
5. Потребность в безопасности и ее место среди основных потребностей человека.
6. Деятельность человека и безопасность.
7. Безопасность и опасность.
8. Виды опасных ситуаций.
9. Функциональное состояние.
10. Гомеостаз.
11. Адаптация.
12. Биоритмы и работоспособность.
13. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека
14. Экстремальные ситуации и условия жизнедеятельности человека.
15. Факторы, затрудняющие жизнедеятельности человека.
16. Экстремальные и сверхэкстремальные условия деятельности.
17. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям и ее формирование.
18. Биоритмы и эффективность жизнедеятельности.
19. Типы биоритмов.
20. Влияние биоритмов на жизнедеятельность человека.
21. Рассогласование биоритмов как фактор нарушения безопасной жизнедеятельности.
22. Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа.
23. Личность и ее индивидуально-психологические характеристики.
24. Тип личности.
25. Типы отношения человека к самому себе.
26. Факторы формирования отношения к опасной ситуации.
27. Ресурсы личности, способствующие преодолению опасных ситуаций.
28. Психологическая помощь участникам чрезвычайных ситуаций.
29. Чрезвычайная ситуация как особая форма жизненной ситуации.
30. Динамика психических проявлений человека в чрезвычайной ситуации.
31. Психическая реакция человека и ее стадии в чрезвычайной ситуации.
32. Психологическая помощь участникам чрезвычайных ситуаций.
33. Психологический дебрифинг.
34. Личность и спорт.
35. Мотивация прихода в спорт высших достижений.
36. Мотивационные тренинги.
37. Спортивные способности как фактор высшего спортивного мастерства.
38. Управление спортивным коллективом.
39. Природа и формирование стиля руководства.
40. Психологическая совместимость как фактор срабатываемости в спортивной команде.
41. Основные показатели объектов психологического контроля.
42. Уровни исследований в области психологического контроля в спорте.
43. Обоснование методов и методик психологического контроля.
44. Психологические проблемы развития физических качеств.
45. Интеграция физической и психологической подготовки спортсменов.
46. Оперативное мышление и его характеристика.
47. Проблема индивидуализации в развитии физических качеств, тактики, обучения движениям.
48. Соревнование как процесс, проверка подготовленности спортсмена.
49. Реакции спортсменов на предстоящее соревнование.
50. Факторы, влияющие на возникновение предстартового состояния.
51. Динамика эмоционального возбуждения в процессе соревнований.

52. Индивидуальность в проявлении предстартовых и стартовых состояний спортсмена.
53. Параметры психического состояния.
54. Психические состояния в тренировочной деятельности, их психологическая характеристика.
55. Темперамент, как фактор проявления психического состояния.
56. Предотвращение неблагоприятных психических состояний в спортивной тренировке.
57. Послестартовые психические состояния: виды, характеристика и влияние на отношение к спорту.
58. Управление мотивацией в период подготовки к соревнованию.
59. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
60. Психологическое обеспечение на разных этапах становления спортивного мастерства.
61. Взаимодействие психолога, тренера и врача в процессе подготовки спортсменов.
62. Управление спортивной командой в процессе соревнования.
63. Содержание психодиагностики в спорте.

#### **4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

##### **4.2.1. Экзамен**

##### **4.2.1.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

##### **4.2.1.2. Критерии оценивания.**

| <b>Кол-во баллов</b> | <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50                   | Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала. |
| 40                   | Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.                                                                                                 |
| 30                   | Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.               |
| 20                   | Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.               |

##### **4.2.1.3. Оценочные средства.**

**билет: устные ответы на 2 вопроса**

1. Предмет психологии безопасности.
2. Безопасность личности как психологическая категория.
3. Составляющие безопасности.
4. Факторы, снижающие психологическую безопасность.
5. Потребность в безопасности и ее место среди основных потребностей человека.
6. Деятельность человека и безопасность.
7. Адаптация.
8. Биоритмы и работоспособность.
9. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека
10. Экстремальные ситуации и условия жизнедеятельности человека.
11. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям и ее формирование.
12. Биоритмы и эффективность жизнедеятельности.
13. Типы биоритмов.
14. Влияние биоритмов на жизнедеятельность человека.

15. Рассогласование биоритмов как фактор нарушения безопасной жизнедеятельности.
16. Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа.
17. Личность и ее индивидуально-психологические характеристики.
18. Типы отношения человека к самому себе.
19. Факторы формирования отношения к опасной ситуации.
20. Ресурсы личности, способствующие преодолению опасных ситуаций.
21. Психологическая помощь участникам чрезвычайных ситуаций.
22. Чрезвычайная ситуация как особая форма жизненной ситуации.
23. Динамика психических проявлений человека в чрезвычайной ситуации.
24. Психическая реакция человека и ее стадии в чрезвычайной ситуации.
25. Психологическая помощь участникам чрезвычайных ситуаций.
26. Психологический дебрифинг. Фазы дебрифинга.
27. Психология спорта как наука. О перспективах развития психологии спорта.
28. Термины в психологии ФКиС
29. Развитие внимания на уроках физической культуры
30. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры
31. Проявление памяти на уроках физической культуры
32. Понятие мотивов. Классификация мотивов.
33. Возможности деятельностного подхода в психологической подготовке спортсмена
34. Влияние движений на организм
35. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности
36. Объем двигательной активности
37. Средства повышения двигательной активности
38. Деятельность тренера и учителя физической культуры
39. Авторитет учителя физической культуры
40. Психологические особенности личности тренера
41. Особенности спортивно-оздоровительной деятельности.
42. Ее разновидности, направленность, значение для человека и общества.
43. Понятие о физическом и психическом здоровье человека.
44. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности
45. Понятие психического напряжения
46. Механизмы регуляции психического состояния
47. Предсоревновательные психические состояния
48. Основные методы исследования личности спортсмена
49. Карта личности (К.К. Платонова)
50. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка (по Айзенку)
51. Спортивная деятельность. Отбор в спорте
52. Организация совместно-выполняемой спортивной деятельности
53. Психологическая совместимость
54. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности.
55. Особенности эмоциональных переживаний в спорте
56. Основные понятия психологической подготовки
57. Основные направления психологической подготовки в спорте
58. Психологические аспекты профессионального контакта тренера со спортсменами
59. Регуляция психических состояний
60. Релаксация

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

**Основная литература:**

1. Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. - М.: Спорт, 2016. - 624 с. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=914634>
2. Гуревич, П.С. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов / Гуревич П.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 559 с. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=882337>
3. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой: Общее / Иванов А.А. - М.:Спорт, 2016. - 116 с. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=914638>

**Дополнительная литература:**

- 1.Базылевич, Т.Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология): Монография / Т.Ф. Базылевич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 331 с. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=411434>
- 2.Рогалева, Л. Спорт - это психология: Учебное пособие Пособие / Малкин В.Р., Рогалева Л. - М.:Спорт, 2015. - 176 с. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=915415>
- 3.Попов, А. Л. Психология [Электронный ресурс]: учеб.пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 288 с. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=466298>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая  
перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.