

**Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
педагогический университет им. Р. Гамзатова»**

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.06 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 6 (ДВ.6)
Б1.В.ДВ.06.01 СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ В
СПОРТЕ**

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема - 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	8	108		48			60	Зачет
заочная	5 курс	108		10		3	95	Зачет

Махачкала, 2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Стресс и психологическое выгорание в спорте» является: формирование знаний об основных закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий стресса, видах стрессовых реакций, особенностей психического выгорания в спорте, умений конструктивно, успешно осуществлять борьбу со стрессовыми факторами и овладение навыками преодоления физических, поведенческих и когнитивных компонентов психического выгорания.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
Системное и критическое мышление	УК-1.Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс и психологическое выгорание в спорте» относится **дисциплины (модули) по выбору 6 (ДВ.6)** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс и психологическое выгорание в спорте» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная подготовка обучающихся», «ПФСС (гимнастика)», «ПФСС (легкая атлетика)», «ПФСС (волейбол)», «Основы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта», «Теория и методика спортивной тренировки».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва», «Профессиональная деятельность детского тренера по базовым видам спорта», «Отбор и ориентация в спорте», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-1.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код	Знает	Умеет	Владеет
-----	-------	-------	---------

компетенции			
УК-1 УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	способностью осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи.	сопоставлять разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи.	способностью применять логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.
УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	ранее сложившиеся в науке оценки информации.	аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).
Дисциплина изучается в 8 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№8
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108	108
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	48	48
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	60	60
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля: зачет с оценкой	зачет	Зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		4 курс
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108	108
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10	10
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	95	95
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	3	
Вид промежуточного контроля: зачет	зачет	Зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость в акад. часах	Трудоемкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Раздел 1. Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте	27			12/6	15/8
2	Раздел 2. Психическое (эмоциональное) выгорание в спорте	27			12/6	15/8
3	Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена	27			12/6	15/8
4	Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	27			12/6	15/6
	<i>Курсовое проектирование</i>	<i>X</i>				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	<i>X</i>				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	<i>X</i>				X
	Итого:	108			48/24	60/30

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость в акад. часах	Трудоемкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Раздел 1. Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте	25			4	21
2	Раздел 2. Психическое (эмоциональное) выгорание в спорте	24			2	22
3	Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена	24			2	22
4	Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	32			2	30
	<i>Курсовое проектирование</i>	<i>X</i>				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	<i>X</i>				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	<i>3</i>				X
	Итого:	108			10	95

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1. Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте

Специфические особенности психологического стресса. Иерархия уровней психологического стресса при участии в спортивных соревнованиях. Влияние эмоционального стресса на работоспособность спортсмена. Поиск средств борьбы с отрицательным стрессом в спортивной психологии. Системный подход к решению проблемы управления стрессом в спортивных соревнованиях. Рефлексия как метод в решении проблемы стрессоустойчивости в спорте.

Раздел 2. Психическое (эмоциональное) выгорание в спорте Симптомы психического выгорания в спортивной деятельности: физические, эмоциональные, поведенческие и когнитивные. Основные признаки и симптомы перетренированности и выгорания у спортсменов. Психологическая характеристика личности и деятельности спортсмена Способы предотвращения или устранения выгорания у спортсменов

Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена

Естественные способы регуляции организма. Упражнения на снятие излишнего напряжения. Упражнения на осознание и принятие своих чувств. Естественные способы регуляции организма. Саморегуляция как управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Релаксационные упражнения (техника напряжения и расслабления): Релаксация как произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабления, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Медитация как интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и прочее.

Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

Эмоциональное выгорание как конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Перетренированность, переутомление, перегорание и снижение спортивных результатов, психологическое перенапряжение.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Раздел 1. Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте	1. Подбор способов борьбы со стрессом в спорте. 2. Анализ методов повышения стрессоустойчивости в спортивной деятельности. 3. Характеристика активных способов противодействия стрессорам в спорте. 4. Характеристика программы развития эмоциональной устойчивости спортсменов.
2	Раздел 2. Психическое (эмоциональное) выгорание в спорте	1. Разработка плана противодействия психическому выгоранию в спортивной деятельности. 2. Характеристика способов устранения психического выгорания в спорте.

3	Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена	Подготовка к практическому занятию; написание реферата.
4	Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	Подготовка к практическому занятию; написание реферата. Выполнение проектных методико-практических заданий: составить примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия; определить структуру средних циклов тренировки (мезоциклов); раскрыть понятие «мезоцикл» как систему микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Раздел 1. Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте	устный опрос, конспект	УК-1
2	Раздел 2. Психическое (эмоциональное) выгорание в спорте	устный опрос; реферат; проектные методико-практические задания	УК-1
3	Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена	устный опрос; реферат; проектные методико-практические задания	УК-1
4	Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	устный опрос; реферат; проектные методико-практические задания	УК-1

ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

(по 1 баллу за каждый правильный ответ на вопрос)

Тема: Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте

1. Какой стадии общего адаптационного синдрома (синдрома биологического стресса) по Г. Селье не существует?

- А) стадии тревоги
- Б) стадии успокоения
- В) стадии резистентности
- Г) стадии истощения

2. Что общего у биологического и психологического стрессов?

- А) участие гормонов надпочечников
- Б) преимущественное влияние на социальный статус человека
- В) наличие реальной угрозы жизни и здоровью

Г) «размытые» временные рамки

3. Согласно теории Б.А. Вяткина, понимание природы психологического стресса в спорте:

А) возникает на уровне мотивов, направленности личности и свойств темперамента

Б) зависит от внутренних индивидуальных особенностей личности

В) характерен только для тревожных спортсменов

Г) возникает независимо от свойств нервной системы и темперамента

4. Какой вид стресса из перечисленных не относится к психологическим?

А) конституциональный

Б) эмоциональный

В) информационный

Г) организационный

5. С каких позиций исследователи не рассматривают стресс в спорте?

А) с точки зрения личностных характеристик спортсмена

Б) с точки зрения достигнутого спортивного результата

В) с точки зрения готовности и опыта спортсмена

Г) с точки зрения биологических ритмов спортсмена

6. Какого из направлений в исследовании стрессоустойчивости не существует?

А) структурно-регулятивного

Б) системно-регулятивного

В) системно-структурного

Г) традиционно-аналитического

7. Какой из компонентов является характерным для высокого уровня стрессоустойчивости спортсмена?

А) системные волевые качества

Б) свойства саморегуляции поведения

В) мотивация достижения

Г) все ответы верны

8. Что из перечисленного не является компонентом структуры стрессоустойчивости спортсмена?

А) спортивная квалификация

Б) возраст

В) семейное положение

Г) вегетативное реагирование

9. Что из перечисленного не является предпосылкой устойчивости к стрессу у спортсменов?

А) развитый интеллект

Б) развитый плечевой пояс

В) развитое чувство долга

Г) развитое стремление к превосходству

10. Что из перечисленного, согласно Р. Лазарусу, не относится к основным задачам копинга (совладающего поведения)?

А) поддержание эмоционального равновесия

Б) сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми

В) поддержание положительного «образа Я»

Г) все ответы верны

11. Как ученые оценивают влияние психической напряженности на эффективность деятельности спортсмена?

А) является отрицательным фактором и ведет к временному снижению функций

Б) повышает эффективность деятельности в ответственные моменты

В) при длительном воздействии превращается из положительного фактора в отрицательный

Г) давалась каждая из оценок

12. С какой стадией стресса по Г. Селье можно соотнести, согласно мнению Б.А. Вяткина, боевую готовность спортсмена?

- А) со стадией адаптации
- Б) с начальной стадией
- В) со стадией истощения
- Г) зависит от ситуации

13. Что из перечисленного не относится к физиологическим методам регуляции стресса?

- А) массаж
- Б) дыхательные техники
- В) физические упражнения
- Г) баня

14. Какие приемы регуляции деятельности, согласно системному подходу Б.А. Вяткина, следует применять к спортсменам перед началом соревнований?

- А) повышающие уровень стресса
- Б) понижающие уровень стресса
- В) закрепляющие уровень стресса
- Г) зависит от свойств нервной системы спортсмена

15. Что из перечисленного не относится к физическим методам регуляции стресса?

- А) физические упражнения
- Б) закаливание
- В) водные процедуры
- Г) световое воздействие

16. Что из перечисленного не относится к способам управления стрессом?

- А) моделирование соревновательных условий в процессе тренировочных занятий
- Б) надежное выполнение технических действий
- В) слабое представление о сопернике
- Г) аутогенная тренировка

17. Что из нижеперечисленного не относится к превентивным способам преодоления стресса?

- А) избегание стрессов путем регулирования условий жизни и деятельности
- Б) уменьшение психической напряженности за счет применения методов коррекции состояния
- В) развитие личностных ресурсов для преодоления стресса
- Г) оптимизация уровня требований ситуации к человеку

18. Какого из этапов нет в предложенной Л.М. Аболиным программе развития эмоциональной устойчивости спортсменов?

- А) развития навыков анализа – интроспекции и рефлексии
- Б) развития физических качеств, наиболее необходимых в конкретном виде спорта
- В) систематизации и развития знаний о структуре и особенностях процесса саморегуляции
- Г) развития эффективных навыков – создания условий для перевода в действенный план знаний и переживаний

19. Аутогенная тренировка – это система:

- А) сознательно применяемых безусловных рефлексов
- Б) сознательно применяемых условных рефлексов
- В) сознательно применяемых психологических приемов
- Г) сознательно применяемых физических упражнений

20. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?

- А) к физическим
- Б) к физиологическим
- В) к биохимическим
- Г) к психологическим

21. Какая из приведенных причин не относится к стрессам, вызванным соревнованиями?

- А) удачные выступления соперников
- Б) реакция зрителей
- В) травма
- Г) все ответы верны

22. Какой формы соревновательного стресса не существует?

- А) боевая готовность
- Б) постфинишная слабость
- В) предстартовая лихорадка
- Г) стартовая апатия

23. Какие из стрессоров можно считать стрессорами с длительным воздействием на организм спортсмена?

- А) стрессоры, вызывающие боль
- Б) необоснованно завышенные установки на рекордный результат
- В) стрессоры, связанные с занятиями потенциально опасным видом спорта
- Г) стрессоры, связанные с «неудачным» соперником

24. Что не относится к конструктивным способам решения проблем?

- А) достижение цели своими силами
- Б) изменение своего отношения к ситуации, ее переосмысление
- В) пассивность, избегание
- Г) изменения собственных установок и стереотипов

Тема: Психическое (эмоциональное) выгорание в спорте

25. Какой из перечисленных компонентов не входит в модель К. Маслач, С. Джексон?

- А) эмоциональная истощенность
- Б) повышенная сопротивляемость
- В) деперсонализация
- Г) все ответы верны

26. Какой компонент модели К. Маслач, С. Джексон изменил Т. Ридек, создавая модель психического выгорания в спорте?

- А) эмоциональную истощенность
- Б) повышенную сопротивляемость
- В) деперсонализацию
- Г) все ответы верны

27. К факторам, от которых зависит развитие синдрома выгорания, относятся:

- А) индивидуальный предел возможностей «эмоционального Я» противостоять истощению
- Б) внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания
- В) негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и/или их негативные последствия
- Г) все ответы верны

28. Что представляет собой деперсонализация?

- А) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи с трудовой деятельностью
- Б) циничное отношение к труду и объектам своего труда
- В) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей

трудовой деятельности

Г) нет верного ответа

29. Каких симптомов психического выгорания в спортивной деятельности не существует?

А) физических

Б) биохимических

В) эмоциональных

Г) когнитивных

30. Что из перечисленного не относится к поведенческим симптомам выгорания в спортивной деятельности?

А) отсутствие желания выступать

Б) снижение результативности тренировочной и соревновательной деятельности

В) негативные установки

Г) злоупотребление лекарственными и психоактивными препаратами

31. Что из перечисленного не относится к психологическим симптомам выгорания в спортивной деятельности?

А) снижение уровня энтузиазма

Б) неспособность принимать решения

В) раздражительность

Г) чувство невостребованности

32. Что, согласно когнитивно-аффективной модели психического выгорания Р. Смита, не является ее компонентом?

А) эмоциональные проявления

Б) поведенческие проявления

В) когнитивная оценка

Г) мотивы

33. Что является отличительной особенностью модели включенности в спорт Г. Шмидта и Г. Штейна?

А) негативные установки

Б) полимотивированность деятельности

В) отсутствие удовольствия от соревновательной и тренировочной деятельности

Г) отсутствие доступных для решения задач

34. Что представляет собой психическое выгорание в модели закрепляемого негативного ответа на стресс Д. Сильвы?

А) снижение результатов соревновательной и тренировочной деятельности

Б) невозможность справляться с эмоциональным грузом на соревнованиях

В) истощение, вызванное чрезмерными тренировочными и соревновательными нагрузками

Г) циничное отношение к результатам своего труда

35. Что является причиной психического выгорания в рамках модели одномерного развития идентичности и внешнего контроля Д. Коакли?

А) чрезмерные тренировочные нагрузки

Б) ограничения, накладываемые спортивной деятельностью, не дают нормально развиваться вне спорта

В) невозможность добиться необходимого спортивного результата

Г) отсутствие адекватного восприятия спортивной деятельности со стороны значимых людей

36. Что из перечисленного, как правило, не является источником психических перегрузок для спортсменов подросткового возраста?

А) однообразие продолжительных тренировочных занятий

Б) несоответствие деятельности полоролевым стереотипам

В) особенности контактов с судьями

Г) неустойчивость самооценки

37. Что из перечисленного, как правило, не является источником психических перегрузок для высококлассных спортсменов?

А) публичность соревнований

Б) неустойчивость самооценки

В) особенности отбора в команду

Г) особенности контактов с судьями

38. В каких видах спорта, согласно результатам исследования Р. Смита, выше вероятность развития психического выгорания?

А) в индивидуальных

Б) в командных

В) в индивидуальных и в командных видах она примерно одинакова

Г) зависит от ситуации

39. Что, согласно исследованию А. Хакней, С. Перлман и Д. Новацки, из приведенных признаков и симптомов относится к выгоранию, а не к перетренированности?

А) повышенная частота сердечных сокращений

Б) сниженный уровень самооценки

В) задержка восстановления после усилия

Г) апатия

40. Что из перечисленного не относится к способам, помогающим предотвратить или устранить выгорание спортсменов (Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд)?

А) сохранение положительной точки зрения на тренировочный и соревновательный процесс

Б) круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности

В) овладение умениями и навыками саморегуляции

Г) определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей

Примерная тематика устного опроса

1. Феномен профессионального выгорания.

2. Трехфакторная модель синдрома профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон.

3. Психическое выгорание в спорте. Модель Т. Ридека на основе модели К. Маслач, С. Джексон.

4. Симптомы психического выгорания в спортивной деятельности.

5. Причины психического выгорания в спорте. Краткое описание моделей Р. Смита, Г. Шмидта и Г. Штейна, Д. Сильвы, Д. Коакли.

6. Понятия «перетренированности» и «переутомления». Различия между перетренированностью и высокодозированной тренировкой.

7. Характеристики выгорания (Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд).

8. Причины выгорания у спортсменов (Д. Раглин, В. Морган). Образовательные технологии

При изучении дисциплины «Стресс и психологическое выгорание в спорте» используются:

1. Традиционные образовательные технологии

2. Установочный (вводный) семинар

Тема: «Основные концепции стресса в отечественной и зарубежной психологии» (Раздел 1)

2. Технологии проблемного обучения

Проблемный семинар

Темы:

- «Проблема стрессоустойчивости личности спортсмена» (Раздел 2);

- «Способы повышения общей устойчивости организма к стрессорам» (Раздел 4);
- «Профилактика устранения выгорания у спортсменов» (Раздел 8).

Проблемный (эвристический) семинар в форме психологического практикума:

Темы:

- Специфические методы повышения уровня стрессоустойчивости с учетом избранного вида спорта по теме «Пути и средства повышения стрессоустойчивости личности в спорте» (Раздел 3);
- Практические занятия на основе кейс-метода с представлением ситуаций, связанных с перетренированностью и выгоранием по теме «Характеристики выгорания у спортсменов» (Раздел 7).

3. Интерактивные технологии

Семинар – дискуссия

Темы:

- «Влияние стрессоустойчивости на индивидуальные особенности и личность спортсмена» - на занятии по теме «Проблема стрессоустойчивости личности спортсмена» (Раздел 2);
- «Способы управления стрессом и тревогой в спорте» - на занятии по теме «Пути и средства повышения стрессоустойчивости личности в спорте» (Раздел 3);
- «Обоснованность включения стрессовых ситуаций в тренировочную деятельность» - на занятии по теме «Способы повышения общей устойчивости организма к стрессорам» (Раздел 4);
- «Снижает или повышает стрессоустойчивость воздействие на уровень притязаний спортсменов?» - на занятии по теме «Способы повышения общей устойчивости организма к стрессорам» (Раздел 4).

Семинар – конференция (круглый стол)

Тема: «Плюсы и минусы различных моделей психического выгорания в спорте» на семинаре «Причины психического выгорания в спорте» (Раздел 6).

4. Информационно-коммуникативные технологии

Семинар-презентация

Тема: «Синдром эмоционального выгорания. Симптомы психического выгорания в спортивной деятельности» (раздел 4).

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%);

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов;
- «хорошо» - 70-84 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче,

составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительный (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных

суммах баллов по дисциплинам;

- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 8; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету

- 1) Теория стресса Г. Селье.
- 2) Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенности в себе.
- 3) Виды стрессовых состояний и их характеристика.
- 4) Факторы, влияющие на развитие стресса.
- 5) Физиологические и психологические аспекты стресса.
- 6) Понятие психологического (эмоционального) стресса. Специфические особенности психологического стресса.
- 7) Эустресс и дистресс.
- 8) Стадии развития стресса.
- 9) Теория совладения личности с трудными жизненными ситуациями (копинга).
- 10) Стресс и состояния психической напряжённости.
- 11) Иерархия уровней психологического стресса при участии в спортивных соревнованиях (Б.А. Вяткин).

- 12) Различные подходы к пониманию природы психологического стресса в спорте (Б.А. Вяткин, Г.Д. Горбунов, В.С. Мерлин, Л.Д. Гиссен и др.).
- 13) Влияние эмоционального стресса на работоспособность спортсмена и эффективность его деятельности.
- 14) Проблема стрессоустойчивости в общей психологии.
- 15) Традиционно-аналитическое, системно-регулятивное и системно-структурное направления в исследовании стрессоустойчивости.
- 16) Поиск средств борьбы с дистрессом в спорте (Ю.Л. Ханин, Ю.А. Коломейцев, Е.Б. Самсонов и др.).
- 17) Влияние стрессоустойчивости на индивидуальные особенности и стиль мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях (И.В. Харитонов, К.В. Павлов, Ц.П. Короленко).
- 18) Медико-гигиенический аспект управления стрессом в спорте (А.Т. Филатов, Л.Д. Гиссен и др.).
- 19) Психолого-педагогический аспект управления стрессом в спорте (Ю.Я. Киселев, В.А. Плахтиенко, Г.Д. Горбунов и др.).
- 20) Способы повышения общей устойчивости организма к стрессорам.
- 21) Системный подход к решению проблемы управления стрессом в спортивных соревнованиях (Б.А. Вяткин)
- 22) Аутогенная тренировка (А.Т. Филатов). Программа развития эмоциональной устойчивости спортсменов под влиянием самовнушения (Л.М. Аболин).
- 23) Рефлексия как наиболее эффективный метод в решении проблемы стрессоустойчивости в спорте (Г.Д. Горбунов).
- 24) Феномен профессионального выгорания. Трехфакторная модель (К. Маслач, С. Джексон).
- 25) Психическое выгорание в спорте. Модель Т. Ридека на основе модели К. Маслач, С. Джексон.
- 26) Симптомы психического выгорания в спортивной деятельности.
- 27) Когнитивно-аффективная модель психического выгорания Р. Смита.
- 28) Модель включенности в спорт Г. Шмидта и Г. Штейна.
- 29) Модель закрепляемого негативного ответа на стресс Д. Сильвы.
- 30) Модель одномерного развития идентичности и внешнего контроля Д. Коакли.
- 31) Понятия «перетренированности» и «переутомления». Различия между перетренированностью и высокодозированной тренировкой (Н.Г. Озолин).
- 32) Характеристики выгорания (Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд).
- 33) Причины выгорания у спортсменов (Д. Раглин, В. Морган).
- 34) Основные признаки и симптомы перетренированности и выгорания у спортсменов (А. Хакней, С. Перлман, Д. Новацки).

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»

УК-1 УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированн о формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	Знает системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Знает системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, но не способен ответить без наводящих вопросов	Знает не в полной мере системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Не знает системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
	Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, но не способен ответить без наводящих вопросов	Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, но с ошибками, с ошибками подбирает основные приемы, не способен самостоятельно ответить на вопросы и привести примеры	Не умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
	Владеет способностью осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Владеет способностью осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, имеющих ресурсов и ограничений, но не способен ответить без наводящих вопросов	Владеет способностью осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требуются наводящие вопросы, дает ответы с ошибками.	Не владеет способностью осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательным и потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
УК-1.2. Применяет логические формы и	Знает логические формы и процедуры, способен к	Знает логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой	Знает не в полной мере логические формы и процедуры, способен к рефлексии	Не знает логические формы и процедуры,

процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи.	мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи, но не способен ответить без наводящих вопросов	по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи.	способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи.
	Умеет сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи	Умеет сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи, но не способен ответить без наводящих вопросов	Умеет сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи, но с ошибками, с ошибками подбирает основные приемы, не способен самостоятельно ответить на вопросы и привести примеры	Не умеет сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи
	Владеет способностью применять логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	Владеет способностью применять логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, но не способен ответить без наводящих вопросов	Владеет способностью применять логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	не владеет знаниями их применения, студент не способен самостоятельно ответить на вопрос, требуются наводящие вопросы, дает ответы с ошибками.
УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	Знает ранее сложившиеся в науке оценки информации.	Знает ранее сложившиеся в науке оценки информации, но не способен ответить без наводящих вопросов, но не способен ответить без наводящих вопросов	Знает не в полной мере ранее сложившиеся в науке оценки информации.	Не знает ранее сложившиеся в науке оценки информации.
	Умеет аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	Умеет аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение, но не способен ответить без наводящих вопросов	Умеет аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение, но с ошибками, с ошибками подбирает основные приемы, не	Не умеет аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

			способен самостоятельно ответить на вопросы и привести примеры	
	Владеет способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения	Владеет способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения, но не способен ответить без наводящих вопросов	Владеет способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения, не владеет знаниями их применения, выполняет учебные задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; не способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя	Не владеет способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
2. Сапольски, Роберт. Психология стресса / Р. Сапольски . – 3. изд . –Санкт-Петербург и др. : Питер, 2018 . – 480 с.
3. Мандель, Борис Рувимович. Психология стресса [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Б. Р. Мандель . – 2. изд., стер . – Москва : Флинта, 2019 . – 252 с. –

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Психология физического воспитания и спорта : Учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / А. В. Родионов, В. А. Родионов, С. Д. Неверкович и др. ; Под ред. А. В. Родионова, В. А. Родионова . – Москва : Academia, 2016 . – 318, 1 с.
2. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / Сост. Ю. Л. Ханин . – Москва : Физкультура и спорт, 1983 . – 286, 1 с. - Библиогр.: с. 267-287
3. Селье, Ганс. Стресс без дистресса / Г. Селье ; Пер. с англ. А. Н. Лука и И. С. Хорола; Общ. ред. Е. М. Крепса . – Рига : Виеда, 1992 . – 106, 3 с. - Библиогр.: с. 96-101.
4. Борисова, А. Н. День управления стрессом [Электронный ресурс] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург: Антология, 2013. – 160 с.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.

Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы по дисциплине.

Видеофильмы, плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

Практические занятия:

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения.

- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты);
- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений);
- гимнастические маты, гимнастические стенка и скамейки.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что «Планирование и контроль спортивной подготовки» - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку:

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Планирование и контроль спортивной подготовки», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;
- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;
- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;
- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;
- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;
- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;
- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические

положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.

Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Планирование и контроль спортивной подготовки», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторные практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки разноуровневых типовых задач и заданий: а) ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) продуктивного (репродуктивно-творческого) уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания..

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

10.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

10.4. Подготовка к зачету.

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету – это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету

целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Стресс и психологическое выгорание в спорте»: зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Мансуров Т.М.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

«Стресс и психологическое выгорание в спорте»

1. Цель освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины (модуля) «Стресс и психологическое выгорание в спорте» является: формирование знаний об основных закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий стресса, видах стрессовых реакций, особенностей психического выгорания в спорте, умений конструктивно, успешно осуществлять борьбу со стрессовыми факторами и овладение навыками преодоления физических, поведенческих и когнитивных компонентов психического выгорания.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс и психологическое выгорание в спорте» относится **дисциплины (модули) по выбору 6 (ДВ.6)** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет _3_ зачетных единиц (108 часов).

5. Семестр: 8

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте

2. Психическое (эмоциональное) выгорание в спорте

3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена

4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

Зачет.

8. Автор: зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Мансуров Т.М.