Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра педагогики и психологии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н., доцент А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н. Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

**Б1.В.ДВ.03.01**

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

*(уровень высшего образования - магистратура)*

**Образовательная программа:**

«Концепции и технологии спортивных игр»

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Факультет**

Магистерской подготовки

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  магистерской подготовки  к.фарм.н., доцент Вощинина Н.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | **Малаховка 2020** | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 4 от 17.04.20)  Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Буторин В.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 947

**Составитель:**

В.А. Дерючева,к.пс.н., доцент

кафедры педагогики и психологии. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Цицкишвили Н.И., к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Никитина Е.Д., к.п.н., профессор

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.03):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**УК-1** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

**ПК-3** Способен управлять подготовкой спортсменов сборных команд и анализировать ее эффективность

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗУН | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| **Знать**:  -тенденции развития науки в современный период и взаимосвязь их со сферой физической культуры и спорта, сущность смены парадигм теоретического знания в этой сфере (в отношении психологии стресса);  **Уметь:** - выделять научную проблему в области психологии стресса на основе анализа научной и научно-методической литературы;  - критически анализировать, оценивать научно-методический и исследовательский опыт в аспекте выявления актуальных научных проблемпсихологии стресса;  **Навыки** и/или опыт деятельности:  **Владеть:**  - осуществлением критического анализа проблемных ситуаций, возникающих в спортивной деятельности на основе системного подхода, выработки стратегии действий, опираясь на знание психологии стресса. |  | **УК-1** |
| **Знания:** Факторы, оказывающие действие на качество подготовки спортивного резерва по виду спорта, способы минимизации и устранения отрицательных последствий действия выявленных стресс-факторов  **Умения:** Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации  Составлять методически обоснованные рекомендации для спортсменов, консультировать их по проблеме стресса.  **Навыки и/или опыт деятельности:**  Консультационная поддержка спортсменов по проблеме стресса. | ***Т 05.003***  ***G/01.7***  *Организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)* | **ПК-3** |

**2.Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается в 3 семестре очной формы и во 2 семестре - заочной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

Промежуточная аттестация - зачет.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Очная форма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | **Всего** | **Семестр** |
| **3** |
| **Контактная работа с преподавателем** | **18** | 18 |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 4 | 4 |
| Семинары | 14 | 14 |
| **Самостоятельная работа** | **54** | 54 |
| Промежуточная аттестация | **зачёт** | + |
| **Общая трудоемкость:** часы/зачетные единицы | **72** | 72 |
| **2** | 2 |

Заочная форма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | **Всего** | **Семестр** |
| **2** |
| **Контактная работа с преподавателем** | **10** | 10 |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 2 | 2 |
| Семинары | 8 | 8 |
| **Самостоятельная работа** | **62** | 62 |
| Промежуточная аттестация | **зачёт** | + |
| **Общая трудоемкость:** часы/зачетные единицы | **72** | 72 |
| **2** | 2 |

**4. Содержание дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1. | Общие представления о стрессе как комплексном психо­физиологическом явлении. Основные психологические феномены стресса | Тема 1. Понятия «стресс» и «психическая травма».  Тема 2. Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию как отражение сложности проблемы. Тема 3. Проблема стресса в спорте  Тема 4. Значение клинико-психологических исследований проблемы стресса и психической травмы для теории и практики психологии спорта.Тема 5. Термин «стресс» и многозначность его определений: стресс как событие, как реакция, как промежуточная переменная, как трансактный процесс и др. Тема 6. Признаки стресса, стадии его развития. Виды стресса. Тема 7. Традиции исследования стресса в физиологии и психоло­гии. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (Г.Селье, Р.Лазарус, С.Фолкман, Т.Кокс, П.Леви, А.Каган, Дж.Эверли, Р.Розенфельд, К.В.Судаков и др.). Тема 8. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Тема 9. Концепции «психосоматического балансирования» и их оценка. Тема 10. Роль состояний «отказа», «ухода», «капитуляции» в возникновении психических и соматических дисфункций, их феноменологическое сходство с фазами резистентности и истощения по Г.Селье. Психо­логические предикторы возникновения этих состояний. Тема 11. Реализация требований системного подхода к изучению стресса. Структурный анализ стресса как многокомпонентного феномена. |
| 2. | Представление о психических состояниях как реакции на стресс или вызванных травматическими событиями. | Тема 12. Общие представления о психических состояниях как классе психических явлений.  Тема 13. Сущность и функции психических состояний. Реализация требований системного подхода к описанию и исследованию психических состояний. Понятие «характеристики психических состояний». Выделение объективных и субъективных; общих, индивидуальных и особенных характеристик. Представление о временных, пространственных, структурных и функциональных характеристиках психических состояний. Понятие «структурные уровни психических состояний». Выделение и описание социально-психологического, психологического, психофизиологического и физиологического уровней психических состояний. Роль личностного смысла в детерминации психических состояний.  Тема 14. Проблемы систематизации и классификации психических состояний.  Тема 15. Проблемы психологической диагностики психических состояний. |
| 3. | Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Стрессовые реакции | Тема 18. Индивидуально-типологические и личностные особенности субъекта. Роль эмоциональности и особенностей темперамента в процессе формирования стрессоустойчивости. Представление о личностной зрелости, развитой системе личностных смыслов и рефлексии, самоэффективности как предикторах способности принять вызов и выносливости. Тема 19. Роль механизмов интрапсихической защиты. Избегание, дистанцирование, внимание с тенденцией к контролю, как основные формы защиты от страха. Вытеснение, отрицание, диссоциация, интеллектуализация, подавление и сенситизация как формы интрапсихической защиты; их значение. Роль когнитивной оценки угрозы и стилей совладания. Традиционное представление о совладании как адаптивном поведении. Основные положения когнитивно-феноменологического подхода Р. Лазаруса. Проблема соотнесения понятий «механизмы психологической защиты» и «процессы совладания». Роль социальной сети и социальной поддержки. Типы позитивного воздействия социальных отношений. Понятие неадек­ватной социальной поддержки и социального стресса. |
| 4. | Стресс и психологическое здоровье. Формирование стрессоустойчивости личности. Психологическая помощь при стрессе | Методы психологической саморегуляции состояний. Техники повышения стрессоустойчивости.  Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для мужчины. Стрессогенные факторы для женщины. Способы и техники психологической помощи при стрессе. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. Техники повышения стрессоустойчивости, основан-ные на релаксации. Аутогенная тренировка. Прогрессивная релаксация. Диафрагмальное дыхание. Массаж и акупрессура.Элементы восточных релаксационных техник. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях. |

**5. Разделы дисциплины и виды учебной работы**

**очная форма**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов  дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | С | СРС |  |
| 1. | Общие представления о стрессе как комплексном психо­физиологическом явлении. Основные психологические феномены стресса | 2 | 4 | 12 | 18 |
| 2. | Представление о психических состояниях как реакции на стресс или вызванных травматическими событиями. | - | 4 | 16 | 20 |
| 3. | Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Стрессовые реакции | - | 4 | 16 | 20 |
| 4. | Стресс и психологическое здоровье. Формирование стрессоустойчивости личности. Психологическая помощь при стрессе | 2 | 2 | 10 | 14 |
|  | **Итого** | 4 | 14 | 54 | 72 |

**заочная форма**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов  дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | С | СРС |  |
| 1. | Общие представления о стрессе как комплексном психо­физиологическом явлении. Основные психологические феномены стресса | 2 | 2 | 16 | 20 |
| 2. | Представление о психических состояниях как реакции на стресс или вызванных травматическими событиями. | - | 2 | 16 | 18 |
| 3. | Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Стрессовые реакции | - | 2 | 10 | 12 |
| 4. | Стресс и психологическое здоровье. Формирование стрессоустойчивости личности. Психологическая помощь при стрессе | - | 2 | 20 | 22 |
|  | **Итого** | 2 | 8 | 62 | 72 |

**6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Наименование издания | Кол-во экземпляров |
| библиотека |
|  | **Столяренко Л. Д.** Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. - М. : Проспект, 2010. - 458 с. : ил. - Библиогр.: с. 449-455. - ISBN 978-5-392-00792-9 : 216.60. | 2 |
|  | **Психология физической культуры и спорта** : учебник для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 365 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6833-6 : 540.71. | 137 |
|  | **Горбунов Г. Д.** Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. - М. : АКАДЕМИЯ, 2009. - 254 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5736-1 : 484.00. | 30 |
|  | **Одинцова, М. А.**  Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |
|  | **Одинцова, М. А.**  Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Наименование издания | Кол-во экземпляров |
| библиотека |
| 1 | **Грецов А. Г.** Научись преодолевать стресс / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. - СПб., 2006. - б/ц. | 1 |
| 2 | **Лемус В. Б.** Стресс и иммунитет спортсмена : лекция / В. Б. Лемус ; ГДОИФК. - Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1986. - 38 с. - 0.20. | 2 |
| 3 | **Хекалов Е. М.** Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учебное пособие / Е. М. Хекалов. - 2-е изд. - М. : Советский спорт, 2003. - 63 с. : ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - ISBN 5-85009-819-4 : 63.68: 60.48. | 5 |
| 4 | **Гаврилова Е. А.** Стрессорный иммунодефицит у спортсменов : монография / Е. А. Гаврилова. - М. : Советский спорт, 2009. - 190 с. : ил. - Библиогр.: с. 176-189. - ISBN 978-5-9718-0407-9 : 489.50. | 5 |
| 5 | **Гладков В. Н.** Психопрессинг лидерства. К вопросу о модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. - М. : Советский спорт, 2007. - 188 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0237-2 : 210.00. | 2 |
| 6 | **Сопов В. Ф.** Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие / В. Ф. Сопов ; РГУФК. - М. : Академический Проект : Трикста, 2005. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 118-120. - ISBN 5-8291-0589-6 : 79.69. | 100 |
| 7 | **Либина, А. В.**  Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449260> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |
| 8 | **Шабанова, Т. Л.** Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/19530.html (дата обращения: 17.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |

**6.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Наименование издания | Кол-во экземпляров |
| в библиотеке |
| 1 | **Грецов А. Г.** Научись преодолевать стресс / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. - СПб., 2006. - б/ц. | 1 |
| 2 | **Горбунов Г. Д.** Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. - М. : АКАДЕМИЯ, 2009. - 254 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5736-1 : 484.00. | 30 |
| 3 | **Лемус В. Б.** Стресс и иммунитет спортсмена : лекция / В. Б. Лемус ; ГДОИФК. - Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1986. - 38 с. - 0.20. | 2 |
| 4 | **Хекалов Е. М.** Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция :учебное пособие / Е. М. Хекалов. - 2-е изд. - М. : Советский спорт, 2003. - 63 с. : ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - ISBN 5-85009-819-4 : 63.68: 60.48. | 5 |
| 5 | **Гаврилова Е. А.** Стрессорный иммунодефицит у спортсменов : монография / Е. А. Гаврилова. - М. : Советский спорт, 2009. - 190 с. : ил. - Библиогр.: с. 176-189. - ISBN 978-5-9718-0407-9 : 489.50. | 5 |
| 6 | **Гладков В. Н.** Психопрессинг лидерства. К вопросу о модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. - М. : Советский спорт, 2007. - 188 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0237-2 : 210.00. | 2 |
| 7 | **Сопов В. Ф.** Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие / В. Ф. Сопов ; РГУФК. - М. : Академический Проект : Трикста, 2005. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 118-120. - ISBN 5-8291-0589-6 : 79.69. | 100 |
| 8 | **Психология соревновательной деятельности спортсмена** / СибГУФК. - Омск, 2010. - 263 с. : ил. - ISBN 978-5-91930-005-2. | 1 |
| 9 | **Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание** / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 c. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88104.html (дата обращения: 17.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных.**

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <https://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary<https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Ianbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks<http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Энциклопедия психодиагностики <http://psylab.info>
13. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1**.Для обеспечения традиционных и активных форм проведения занятий по дисциплине требуются мультимедийные аудитории и техническое обеспечение: видеопроектор и ноутбук.

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система FrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

«Психология стресса»

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 7 от «20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«Психология стресса»**

**Образовательная программа:**

«Концепции и технологии спортивных игр»

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Факультет**

Магистерской подготовки

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 4 от «17» апреля 2020 г.)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_В.В.Буторин

Малаховка, 2020год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| **УК-1** |  | **Знает:** основные психологические концепции психологии стресса;  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад)**  **Умеет:** - критически анализировать, оценивать проблемную ситуацию запускающую стрессореагирование спортсмена на соревновании;  **(Практическая ситуация, доклад, реферат)**  **Владеет:** - алгоритмом решения стрессовых ситуаций, возникающих в спортивной деятельности опираясь на знание психологии стресса.  **(Практическая ситуация, доклад).** |
| **ПК-3** | ***Т 05.003***  ***G/01.7***  *Организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)* | **Знает:**  Стрессогенные факторы тренировочной и соревновательной деятельности оказывающие действие на качество подготовки спортивного резерва по виду спорта  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад)**  **Предлагает** методически обоснованные рекомендации для спортсменов по профилактике негативного стресса.  **(дискуссии, практическая ситуация, реферат)**  **Владеет:** навыками консультирования спортсменов по применению профилактических мер направленных на снижение стрессора **(Практическая ситуация)** |

1. **Типовые контрольные задания:**

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации*.***

**1.Вопросы к зачету по дисциплине**

1. Понятие «стресс». Теоретико-методологические подходы к исследованию стресса.
2. Методологические принципы исследования проблемы стресса. Значение клинико-психоло­гических исследований проблемы стресса и психической травмы для теории и практики общей психологии.
3. Стресс как комплексное психофизиологическое явление.
4. Стресс как событие, как реакция, как промежуточная переменная, как трансактный процесс и др.
5. Признаки стресса, стадии его развития.
6. Виды стресса.
7. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (Г.Селье, Р.Лазарус, С.Фолкман, Т.Кокс, П.Леви, А.Калган, Дж.Эверли, Р.Розенфельд, К.В.Судаков и др.).
8. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные.
9. Концепции «психосоматического балансирования» и их оценка.
10. Роль состояний «отказа», «ухода», «капитуляции» в возникновении психических и соматических дисфункций, их феноменологическое сходство с фазами резистентности и истощения по Г.Селье. Психологические предикторы возникновения этих состояний. 11.Реализация требований системного подхода к изучению стресса. Структурный анализ стресса как многокомпонентного феномена.
11. Представление о психических состояниях как реакции на стресс или вызванных травматическими событиями.
12. Психические состояния как класс психических явлений.
13. Сущность и функции психических состояний.
14. Реализация требований системного подхода к описанию и исследованию психических состояний.
15. Понятие «характеристики психических состояний». Выделение объективных и субъективных; общих, индивидуальных и особенных характеристик.
16. Представление о временных, пространственных, структурных и функциональных характеристиках психических состояний.
17. Понятие «структурные уровни психических состояний». Выделение и описание социально-психологического, психологического, психофизиологического и физиологического уровней психических состояний.
18. Роль личностного смысла в детерминации психических состояний.
19. Проблемы систематизации и классификации психических состояний.
20. Проблемы психологической диагностики психических состояний.
21. Многозначность определений термина «психическая травма». История понятия.
22. Методологические подходы к исследованию. Традиции исследования психической травмы в психоанализе и когнитивной психологии.
23. Представления о психической травме в концепциях З.Фрейда и К.Юнга.
24. Понятия «инфантильной психической травмы» и «психической травмы взрослых» (Г.Кристел).
25. Концепция «кумулятивной травмы» М.Хана.
26. Трехкомпонентная концепция психической травмы М.Балинта.
27. Представление о психической травме как разрушении базовых схем и базовых убеждений.
28. Представление о психической травме как проявлении и следствии утраты смыслов (В.Франкл, И.Ялом).
29. Факторы, влияющие на стрессовое переживание.
30. Стрессовые реакции.
31. Роль механизмов интрапсихической защиты.
32. Роль когнитивной оценки угрозы и стилей совладания.
33. Традиционное представление о совладании как адаптивном поведении.
34. Основные положения когнитивно-феноменологического подхода Р.Лазаруса.
35. Проблема соотнесения понятий «механизмы психологической защиты» и «процессы совладания».
36. Роль социальной сети и социальной поддержки.
37. ПТСР как форма реакции субъекта на травматические события.
38. Кли­ническая картина ПТСР.
39. Симптомы вторжения, избегания и повышенной возбудимости. Эпидемиология ПТСР. 41.ПТСР феномены, отражающие специфику ПТСР как реакции особого типа на действие травматических стрессоров. Изменение физиологической реактивности под влиянием этих раздражителей.
40. Психологические особенности при ПТСР.
41. Нарушение действия механизмов психологической защиты и привычных стратегий совладания, низкая способность к произвольной саморегуляции.
42. Изменение смысла в ситуации ПТСР. Смысловые конфликты, смыслоутраченность, мифотворчество. Понятие «виктимной личности» и «виктимической вины». Изменение и сужение жизненной перспективы.
43. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых
44. Степень выраженности ПТСР: зависимость от индивидуально типологических и личностных особенностей пострадавших.
45. Стадии развития ПТСР.

К вопросам к зачету прилагаются разработанные преподавателем и утвержденные на заседании кафедры критерии оценки по дисциплине.

**Критерии оценки:**

- **оценка «зачтено»** выставляется если студент правильно и развернуто ответил на поставленные вопросы; построил ответ логично, последовательно, привел примеры, показал владение терминологическим аппаратом; сумел объяснять сущность, явлений, процессов, событий, проявил свободное владение монологической речью, при это допуская стилистические неточности. Допускается наличие одной-двух неточностей при употреблении терминологического аппарата;

- **оценка «не зачтено»** если студент не ответил на вопрос или при ответе обнаруживает незнание процессов изучаемой предметной области, незнание основных вопросов теории, не умеет давать аргументированные ответы, слабо владеет монологической речью. В ответе отсутствует логичность и последовательность. Допускаются серьезные ошибки при употреблении терминологического аппарата.

**Темы рефератов**

*Тема реферативной работы может быть предложена студентом самостоятельно, обязательно ее согласование с преподавателем.*

**Раздел 1. Общие представления о стрессе как комплексном психо­физиологическом явлении.**

1. Проблема стресса и тревоги в спорте.
2. Стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях.
3. Неудача в спорте с точки зрения теории стресса или теории фрустрации.
4. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса
5. Значение клинико-психологических исследований проблемы стресса и психической травмы для теории и практики психологии спорта.
6. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Г.Селье
7. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Р.Лазаруса
8. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса С.Фолкмана
9. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Т.Кокса
10. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса П.Леви
11. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса А.Кагана
12. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Дж.Эверли
13. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Р.Розенфельда
14. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса К.В.Судакова

**Критерии оценки:**

**Общие требования к курсовым работам:** к проверке не принимается работане оформленная в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления работ (ГОСТ 2003) не имеющая чёткой структуры (титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, литература, приложения); содержащая менее 30% собственного текста и более 10% заимствования из одного источника (интернет-ресурсы). Оценка работы будет снижена на балл за нарушение сроков предоставления работы на проверку (к защите), сроки установлены преподавателем дисциплины индивидуально для каждой работы.

**«отлично»** - работа соответствует общим требованиям, содержание соответствует заявленной в названии тематике; в тексте отсутствуют логические нарушения в изложении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу, в тексте работы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала; знание учащимся изложенного материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть работы.

**«хорошо»**— содержание соответствует заявленной в названии тематике; работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; работ имеет чёткую структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в изложении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала; знание учащимся изложенного материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть работы.

**«удовлетворительно»**- содержание соответствует заявленной в названии тематике; в целом работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; работа имеет чёткую структуру, но в тексте есть логические нарушения в изложении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, но студент затрудняется в изложении и аргументации сути работы

**«неудовлетворительно»**- не соответствует общим требованиям, написания работы, содержание не соответствует заявленной в названии тематике; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения структуры; в тексте есть логическое несоответствие в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании работы «неудовлетворительно» она должна быть переделана в соответствии с полученными замечаниями и сдана на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

Не получив максимальную оценку, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать текст, исправить замечания и вновь сдать работу на проверку.

**Вопросы для дискуссии**

**по дисциплине «Психология стресса»**

**Раздел 2. Представление о психических состояниях как реакции на стресс или вызванных травматическими событиями.**

Вопросы к дискуссии:

1. Как происходит реализация требований системного подхода к описанию и исследованию психических состояний?
2. Дайте характеристику социально-психологического, психологического, психофизиологического и физиологического уровней психических состояний.
3. Какова роль личностного смысла в детерминации психических состояний.
4. В чем выражаются проблемы систематизации и классификации психических состояний.
5. Как происходит психологическая диагностика психических состояний
6. Какие традиции исследования психической травмы в психоанализе и когнитивной психологии вы знаете?
7. Какие представления о психической травме в концепциях З.Фрейда и К.Юнга?
8. Дайте определение понятиям «инфантильной психической травмы» и «психической травмы взрослых» (Г.Кристел).
9. Что включают в себя: Концепция «кумулятивной травмы» М.Хана. Трехкомпонентная концепция психической травмы М.Балинта?
10. Как происходит разрушение базовых схем и базовых убеждений при психической травме?
11. Представление о психической травме как проявлении и следствии утраты смыслов (В.Франкл, И.Ялом).

**Раздел 3. Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Стрессовые реакции**

Вопросы к дискуссии:

1. Какова роль механизмов интрапсихической защиты?
2. Как характеризуются такие понятия как: избегание, дистанцирование, внимание с тенденцией к контролю, как основные формы защиты от страха. Вытеснение, отрицание, диссоциация, интеллектуализация, подавление и сенситизация?
3. Какова роль когнитивной оценки угрозы и стилей совладания?
4. В чем заключается традиционное представление о совладании как адаптивном поведении? Основные положения когнитивно-феноменологического подхода Р. Лазаруса.
5. Проблема соотнесения понятий «механизмы психологической защиты» и «процессы совладания».
6. Какова роль социальной сети и социальной поддержки?
7. Какие существуют типы позитивного воздействия социальных отношений?
8. Дайте определение понятию неадекватной социальной поддержки и социального стресса.

К вопросам к дискуссии по дисциплине прилагаются разработанные преподавателем и утвержденные на заседании кафедры критерии оценки

- **оценка «зачтено»** выставляется если студент правильно и развернуто ответил на поставленные вопросы; построил ответ логично, последовательно, привел примеры, показал владение терминологическим аппаратом; сумел объяснять сущность, явлений, процессов, событий, проявил свободное владение монологической речью, при это допуская стилистические неточности. Допускается наличие одной-двух неточностей при употреблении терминологического аппарата;

- **оценка «не зачтено»** если студент не ответил на вопрос или при ответе обнаруживает незнание процессов изучаемой предметной области, незнание основных вопросов теории, не умеет давать аргументированные ответы, слабо владеет монологической речью. В ответе отсутствует логичность и последовательность. Допускаются серьезные ошибки при употреблении терминологического аппарата.

**Темы докладов**

**Раздел 1. Общие представления о стрессе как комплексном психо­физиологическом явлении.**

1. Проблема стресса и тревоги в спорте.
2. Стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях.
3. Неудача в спорте с точки зрения теории стресса или теории фрустрации.
4. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса
5. Значение клинико-психологических исследований проблемы стресса и психической травмы для теории и практики психологии спорта.
6. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Г.Селье
7. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Р.Лазаруса
8. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса С.Фолкмана
9. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Т.Кокса
10. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса П.Леви
11. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса А.Кагана
12. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Дж.Эверли
13. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса Р.Розенфельда
14. Теоретическая модель возникновения и изучения стресса К.В.Судакова

**Критерии оценки докладов**

Оценка 5 (отлично) ставится если доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; четко выстроен; автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался; отвечает на вопросы; показано владение специальным аппаратом; использованы общенаучные и специальные термины; показано владение базовым аппаратом.

Оценка 4 (хорошо) ставится, если использовался демонстрационный материал в докладе, хорошо оформлен, докладчик отвечает на большинство вопросов, но есть неточности; выводы не четкие.

Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если докладчиком рассказывается, но не объясняется суть работы; представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно, не может ответить на большинство вопросов; не может четко ответить на вопросы, выводы имеются но нечетки.

**Практическая ситуация**

**Раздел 2. Представление о психических состояниях как реакции на стресс или вызванных травматическими событиями.**

Задача 1.

*Условия задачи:* Вы стали свидетелем как тренер с целью стимулирования активности спортсмена словесно унизил и оскорбил спортсмена. Вместо ожидаемого эффекта как думал тренер, спортсмен заплакал.

*Проанализируйте ситуацию и подложите алгоритм решения данной ситуации, опираясь знание психологии спорта.*

Задача 2.

*Условия задачи:* У спортсмена перед стартом наблюдается следующая симптоматика его психического состояния: значительное преобладание возбуждения над торможением (большая интенсивность возбуждения), учащенный пульс, учащенное и поверхностное дыхание, увеличение тонуса мышц, потливость, эмоциональная неустойчивость, нетерпеливое желание как можно скорее начать действовать.

*Ответьте на вопрос: какое предстартовое состояние у спортсмена и какие методы психорегуляции вы предложите?*

**Раздел 3. Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Стрессовые реакции**

Задача1. Определить причину психоэмоционального срыва

*Условия задачи:* Спортсмен баскетболист на соревновании при бросках мяча со штрафной линии совершил промахи, хотя до этого он выполнял броски с высоким результатом.

*Проанализируйте ситуацию и предложите обосновав причины запускающие стрессореагирование спортсмена на соревновании.*

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при письменном изложении раскрывает сути выполняемого задания, не допускает существенных ошибок.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при письменном изложении не может раскрыть суть выполняемого задания.

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Формирование компетенций, предусмотренных данной дисциплиной, предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее изучения путем планомерной работы на учебных занятиях и при выполнении самостоятельной работы.

Оценка результатов формирования компетенций складывается из:

- работы студента на учебных занятиях (посещение не менее 80% занятий);

- выполнения всех видов самостоятельной работы, предусмотренных настоящим Фондом оценочных средств;

- оценка за внутрисеместровую аттестацию выставляется студенту, с учетом посещаемости учебных занятий, его работы на занятиях и выполнения заданий в полном объеме, предусмотренных Фондом оценочных средств на текущую дату;

- в случае пропуска лекционного занятия студент должен предоставить в рукописном виде конспект лекции, а семинарского занятия – в письменном виде проработанные учебные вопросы, обсуждавшиеся на семинаре; срок предоставления заданий – на следующем занятии после пропущенного; в случае пропуска занятия, преподавателем может быть рассмотрена возможность выполнения студентом задания, предусматривающего работу в группе, на последующем семинарском занятии;

- при выставлении студенту оценки на экзамене преподавателем учитывается: знание фактического материала, с опорой на обязательную и дополнительную литературу по программе дисциплины; степень активности студента на семинарских занятиях и его подготовленности к ним; выполнение заданий для самостоятельной работы студента; логику, структуру, стиль и полноту содержания ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике.

- качество ответа студента на экзамене оценивается в соответствии с разработанными и утвержденными на заседании кафедры критериями оценки.

паспорт компетенций ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Направление подготовки49.04.01 Физическая культура *(уровень высшего образования - магистратура)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Обобщенная трудовая функция | Трудовая  функция | ЗУНы | \*Индикаторы достижения  ***(проверяемое***  ***действие)*** |
| **УК-1**  Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий |  |  |  | **Знать**:  -тенденции развития науки в современный период и взаимосвязь их со сферой физической культуры и спорта, сущность смены парадигм теоретического знания в этой сфере (в отношении психологии стресса);  **Уметь:** - выделять научную проблему в области психологии стресса на основе анализа научной и научно-методической литературы;  - критически анализировать, оценивать научно-методический и исследовательский опыт в аспекте выявления актуальных научных проблем психологии стресса;  **Навыки** и/или опыт деятельности:  **Владеть:**  - осуществлением критического анализа проблемных ситуаций, возникающих в спортивной деятельности на основе системного подхода, выработки стратегии действий, опираясь на знание психологии стресса. | **Знает:** основные психологические концепции психологии стресса;  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад)**  **Умеет:** - критически анализировать, оценивать проблемную ситуацию запускающую стрессореагирование спортсмена на соревновании;  **(Практическая ситуация, доклад, реферат)**  **Владеет:** - алгоритмом решения стрессовых ситуаций, возникающих в спортивной деятельности опираясь на знание психологии стресса.  **(Практическая ситуация, доклад).** |
| **ПК-3**  Способен управлять подготовкой спортсменов сборных команд и анализировать ее эффективность |  | ***G*** *Руководство пополнением и подготовкой спортивного резерва* | ***Т 05.003***  ***G/01.7***  *Организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)* | **Знания:** Факторы, оказывающие действие на качество подготовки спортивного резерва по виду спорта, способы минимизации и устранения отрицательных последствий действия выявленных стресс-факторов  **Умения:** Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации  Составлять методически обоснованные рекомендации для спортсменов, консультировать их по проблеме стресса.  **Навыки и/или опыт деятельности:**  Консультационная поддержка спортсменов по проблеме стресса. | **Знает:**  Стрессогенные факторы тренировочной и соревновательной деятельности оказывающие действие на качество подготовки спортивного резерва по виду спорта  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад)**  **Предлагает** методически обоснованные рекомендации для спортсменов по профилактике негативного стресса.  **(дискуссии, практическая ситуация, реферат)**  **Владеет:** навыками консультирования спортсменов по применению профилактических мер направленных на снижение стрессора **(Практическая ситуация)** |