

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписи: 30.10.2020 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034b1679172805da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель

/Г.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Психологическое сопровождение тренировочного процесса

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом /Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой теории и
методики физического воспитания и
спорта

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 4

И.о. зав. кафедрой /И.В. Кулишенко/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Разова Е.В., к.п.н., доцент кафедры Теории и методики физического воспитания и спорта МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Психологическое сопровождение спортивной тренировки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной. Год начала подготовки 2020

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	19
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	19
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	20

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины - сформировать представление о специфических особенностях психологического сопровождения в спорте, физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе, ознакомить студентов-магистрантов с основными методическими подходами организации и реализации психологических воздействий в спортивно-оздоровительной сфере.

Задачи дисциплины:

Задачи дисциплины:

1. Дать знания по истории, теории и методам психологического сопровождения в спортивно-оздоровительной сфере;
2. Сформировать умение составлять индивидуализированные программы психологического сопровождения спортсменов и занимающихся физической культурой и активным отдыхом.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:
ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа позволяет использовать базовые представления о современных концепциях понятий «Личность», «Индивидуальность» применительно к теоретическим и практическим задачам психологического сопровождения в спортивно-оздоровительной сфере.

Позволяет научиться применять методологические подходы познания и управления развитием индивидуальности для решения научно-практических задач психологического сопровождения в спорте, физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

Позволяет получить представление о решении практических задач психологического сопровождения подготовки спортсменов и занимающихся физической культурой и активным отдыхом.

Позволит сформировать умение составлять индивидуализированные комплексные программы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, умение организовать эффективные психодиагностические, психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2
Объем дисциплины в часах	72	72
Контактная работа	34,2	10,2
Лекции	14	2
Практические	20	4
Лабораторные работы	-	4

Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	30	54
Контроль	7,8	7,8

Форма промежуточной аттестации: очная форма-зачет 7 семестр, заочная форма-зачет 8 семестр.

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Понятие «психологическое сопровождение». Психологическая подготовка, психологическое сопровождение и психологическое обеспечение спортивно-оздоровительной деятельности. Цели и задачи мероприятий психологического сопровождения в разных видах спортивно-оздоровительной деятельности: спорте, физическом воспитании, активном отдыхе.	1	4
Тема 2. Организация мероприятий психологического сопровождения. Индивидуализация психологических воздействий. Комплексный подход. Системный подход. Типовые и индивидуализированные программы психологической подготовки. Виды психологического сопровождения в спортивно-оздоровительной деятельности.	1	2

Тема 3. Мероприятия психодиагностики в спорте. Цели и задачи психодиагностики на этапе общей психологической подготовки. Диагностические задачи в процессе общей психологической подготовки. Оценка степени выраженности разноуровневых свойств индивидуальности и их сочетаний, характеристики индивидуальности спортсмена. Требования и условия деятельности в конкретном виде спорта. Соответствие характеристик стиля деятельности индивидуальным особенностям спортсмена и условиям конкретной двигательной задачи. Индивидуально значимые негативные («сбивающие») факторы. Прогноз характеристик оптимального психического состояния, индивидуальные критерии психического состояния готовности. Мероприятия психодиагностики при подготовке к конкретному соревнованию.	2	2
Тема 4. Мероприятия психодиагностики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе. Цели и задачи психодиагностики в физическом воспитании, рекреационной физкультуре и активном отдыхе. Специфика психодиагностических исследований в разных сферах физкультурно-оздоровительной деятельности. Учёт требований и условий деятельности в конкретном виде физического воспитания и активного отдыха. Оценка разноуровневых компонентов деятельности занимающегося, характеристики индивидуального стиля деятельности. Соответствие характеристик стиля деятельности индивидуальным особенностям занимающегося и условиям конкретной двигательной задачи. Выявление индивидуально значимых негативных («сбивающих») факторов. Оценка показателей оптимального психического состояния у занимающихся физическим воспитанием, рекреационной физкультурой и активным отдыхом.	2	2
Тема 5. Мероприятия психопрофилактики в спорте. Мероприятия психопрофилактики в процессе общей психологической подготовки, их содержание и направленность Позитивное и негативное влияние факторов тренировочных и соревновательных ситуаций на деятельность спортсменов с различными индивидуальными особенностями. Программирование соревновательной деятельности. Индивидуально-значимые факторы соревновательных ситуаций и специфика психопрофилактических мероприятий. Разработка и подбор комплексов психопрофилактических занятий в зависимости от выраженности индивидуально-типологических свойств. Учёт типичных и сугубо индивидуальных «сбивающих» факторов.	2	2
Тема 6. Мероприятия психопрофилактики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.	1	2

Содержание и направленность психопрофилактических мероприятий в физическом воспитании, рекреационной физкультуре и активном отдыхе. Специфика психопрофилактики в разных видах физического воспитания и активного отдыха. Организация психопрофилактических мероприятий с учётом индивидуально-значимых «сбивающих» факторов.		
Тема 7. Мероприятия психорегуляции в спорте. Основные понятия теории регулирования. Самоконтроль как основа саморегуляции. Понятие самоконтроля. Концепция Г.С. Никифорова. Эмоциональный, деятельностный и поведенческий самоконтроль. Саморегуляция и ее виды в спорте.	1	2
Тема 8. Мероприятия психорегуляции в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе. Гетерорегуляции и саморегуляция, их специфика в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе. Подбор, разработка и модификация методов саморегуляции для занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью и активным отдыхом. Формирование и актуализация систем самоконтроля и саморегуляции.	2	2
Тема 9. Реабилитация в психологическом сопровождении спортивно-оздоровительной деятельности. Динамика работоспособности. Адаптация и дезадаптация. Фаза истощения. Виды дезадаптации. Интенсивность, длительность и качественное своеобразие дезадаптации.	1	1
Тема 10. Программы психологического сопровождения. Разработка и реализация индивидуализированных комплексных программ психологического сопровождения спортсмена. Коррекция мероприятий психологического сопровождения на основании данных диагностики личностных свойств и регулятивных функций. Опыт психологической подготовки и самосовершенствование спортсмена.	1	1
Итого:	14	20

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Понятие «психологическое сопровождение».	1		2

Психологическая подготовка, психологическое сопровождение и психологическое обеспечение спортивно-оздоровительной деятельности. Цели и задачи мероприятий психологического сопровождения в разных видах спортивно-оздоровительной деятельности: спорте, физическом воспитании, активном отдыхе.			
Тема 2. Организация мероприятий психологического сопровождения. Индивидуализация психологических воздействий. Комплексный подход. Системный подход. Типовые и индивидуализированные программы психологической подготовки. Виды психологического сопровождения в спортивно-оздоровительной деятельности.			
Тема 3. Мероприятия психодиагностики в спорте. Цели и задачи психодиагностики на этапе общей психологической подготовки. Диагностические задачи в процессе общей психологической подготовки. Углублённые комплексные обследования, этапные обследования (в процессе тренировочных макроциклов). Оценка степени выраженности разноуровневых свойств индивидуальности и их сочетаний, характеристики индивидуальности спортсмена.	1		
Тема 4. Мероприятия психодиагностики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе. Цели и задачи психодиагностики в физическом воспитании, рекреационной физкультуре и активном отдыхе. Специфика психодиагностических исследований в разных сферах физкультурно-оздоровительной деятельности.			
Тема 5. Мероприятия психопрофилактики в спорте. Мероприятия психопрофилактики в процессе общей психологической подготовки, их содержание и направленность Позитивное и негативное влияние факторов тренировочных и соревновательных ситуаций на деятельность спортсменов с различными индивидуальными особенностями.		2	2
Тема 6. Мероприятия психопрофилактики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе. Содержание и направленность психопрофилактических мероприятий в физическом воспитании, рекреационной физкультуре и активном отдыхе. Специфика психопрофилактики в разных видах физического воспитания и активного отдыха. Организация психопрофилактических мероприятий с учётом индивидуально-значимых «сбивающих» факторов.			
Тема 7. Мероприятия психорегуляции в спорте. Основные понятия теории регулирования. Регуляция как частный случай управления. Механизмы сличения на разных уровнях нервно-психической регуляции. Самоконтроль как основа саморегуляции. Понятие самоконтроля..			
Тема 8. Мероприятия психорегуляции в физкультурно-		2	

оздоровительной деятельности и активном отдыхе. Гетерорегуляции и саморегуляция, их специфика в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе. Подбор, разработка и модификация методов саморегуляции для занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью и активным отдыхом. Формирование и актуализация систем самоконтроля и саморегуляции.			
Тема 9. Реабилитация в психологическом сопровождении спортивно-оздоровительной деятельности. Динамика работоспособности. Адаптация и дезадаптация. Фаза истощения. Виды дезадаптации. Интенсивность, длительность и качественное своеобразие дезадаптации.			
Тема 10. Программы психологического сопровождения. Разработка и реализация индивидуализированных комплексных программ психологического сопровождения спортсмена. Коррекция мероприятий психологического сопровождения на основании данных диагностики личностных свойств и регулятивных функций.			
Итого:	2	4	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов (очная форма)	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Саморегуляция и ее составляющие	Как осуществляется формирование целостной системы саморегуляции. В чём заключается психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Определите индивидуальные критерии состояния готовности конкретного спортсмена. Определите индивидуальные критерии оптимального состояния у конкретного человека, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом	18	Подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к письменному опросу; подготовка к контрольной работе; подготовка презентаций.	Рекомендованная литература	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация.
Виды реабилитации и ее внешние факторы	Какие Вам известны виды реабилитации? Определите внешние факторы, способствующие реабилитации. Какое основное средство реабилитации.	18	Подготовка к устному опросу; подготовка реферата; подготовка к письменному опросу; подготовка к контрольной работе; подготовка презентаций.	Рекомендованная литература	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация.
Разработка программы психологическ	Структура программы. Составляющие	18	Подготовка к устному опросу;	Рекомендованная литература	Устный опрос, реферат,

ого сопровождени я для конкретного спортсмена (или занимающегося я физкультурно- оздоровительн ой деятельностью , либо активным отдыхом).	психологического сопровождения.		подготовка реферата; подготовка к письменному опросу; подготовка к контрольной работе; подготовка презентаций.		письменн ый опрос, контрольн ая работа, презентац ия.
Итого:		54			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцен ивае мые комп етенц ии	Уровень сформир ованност и	Этап формирован ия	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оцени вания
1	2	3	4	5	6
ОПК -6	Пороговы й	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостояте	Знать: - основы педагогики и психологии; - особенности	Текущий контроль: Устный опрос,	41-60

		льная работа.	педагогической коммуникации с различными возрастными и половыми и социальными группами; - основы педагогической деятельности в сфере физической культуры; - основы управления учебно-воспитательным процессом в системе общего и дополнительного образования.	реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация. Промежуточная аттестация: зачет.	
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Уметь: - осуществлять педагогически оправданное взаимодействие с обучающимися; - подбирать адекватные методы, формы и средства обучения; - осуществлять педагогический контроль за ходом учебно-воспитательного процесса. Владеть: - навыками педагогически оправданного общения в различными категориями обучающихся; - навыками построения учебно-воспитательного процесса в различными категориями обучающихся.	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация. Промежуточная аттестация: зачет.	61-100
ОПК -7	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - особенности педагогической коммуникации; - основы управления образовательными учреждениями - основы взаимодействия образовательного учреждения с семьей и	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация. Промежуточн	41-60

		государственными и общественными организациями, осуществляющими воспитательные функции; - основы разрешения конфликтных ситуаций.	ая аттестация: зачет.	
Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Уметь: - осуществлять педагогически оправданное взаимодействие между участниками образовательного процесса; - эффективно разрешать конфликтные ситуации; - использовать средства и методы обучения и воспитания для осуществления эффективного взаимодействия между участниками образовательного процесса; - осуществлять управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования. Владеть: - навыками управления педагогическим процессом;- навыками осуществления взаимодействия между субъектами и объектами образовательного процесса.	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация. Промежуточная аттестация: зачет.	61-100

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Специфика психологического сопровождения в (конкретном виде спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).

2. Особенности психодиагностики в ...(конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
3. Особенности психопрофилактической работы в ...(конкретном виде спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
4. Психорегуляция в... (конкретном виде спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха)
5. Формирование самоконтроля у спортсменов разного (пола, возраста, квалификации).
6. Особенности саморегуляции в (указывается конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
7. Дезадаптация и реабилитация в ... (указывается конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
8. Психологическое сопровождение спортсменов разного (пола, возраста, квалификации).
9. Психологическое сопровождение спортивно-оздоровительной деятельности за рубежом.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Понятие «психологическое сопровождение спортивно-оздоровительной деятельности». Цели, задачи и мероприятия психологического сопровождения.
2. Виды психологического сопровождения спортсменов.
3. Особенности психологического сопровождения в тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Организация мероприятий психологической подготовки конкретного спортсмена.
5. Общая психологическая подготовка. Цели, задачи и содержание мероприятий общей психологической подготовки.
6. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Цели, задачи и содержание мероприятий психологической подготовки к конкретному соревнованию.
7. Оперативная психологическая подготовка. Понятие «оперативное психологическое вмешательство», специфика мероприятий оперативной психологической подготовки.
8. Психодиагностика в спорте.
9. Психодиагностика в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
10. Психопрофилактика в спорте.
11. Психопрофилактика в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
12. Психорегуляция в спорте.
13. Психорегуляция в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
14. Динамика работоспособности.
15. Дезадаптация и ее виды.
16. Интенсивность, длительность и качественное своеобразие дезадаптации.
17. Понятие реабилитации. Внешние факторы, способствующие реабилитации.
18. Активный отдых как основное средство реабилитации.
19. Основные понятия теории регулирования.
20. Понятие самоконтроля. Концепция Г.С. Никифорова.
21. Понятие саморегуляции. Осознаваемая и неосознаваемая саморегуляция.
22. Саморегуляция как средство реабилитации.
23. Индивидуализированные программы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, их разработка и реализация.

24. Психологическое сопровождение на разных этапах карьеры спортсмена.
25. Разработка и реализации программ психологического сопровождения в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПИСЬМЕННОГО ОПРОСА

1. Что такое психологическое сопровождение спортивной деятельности, его мероприятия и этапы?
2. В чём суть индивидуализации психологических воздействий?
3. Классифицируйте мероприятия психодиагностики, психорегуляции, психопрофилактики реабилитации в системе психологической подготовки.
4. В чём заключается общая психологическая подготовка? Назовите её цели, задачи, мероприятия
5. Как происходит формирование индивидуального стиля деятельности?
6. Перечислите индивидуальные сбивающие факторы для конкретного спортсмена (или занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом). Разработайте рекомендации по их профилактике.
7. Как осуществляется формирование целостной системы саморегуляции?
8. В чём заключается психологическая подготовка к конкретному соревнованию?
9. Определите индивидуальные критерии состояния готовности конкретного спортсмена.
10. Определите индивидуальные критерии оптимального состояния у конкретного человека, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом).
11. Как осуществляется актуализация приёмов самоконтроля и самоуправления в тренировочной и соревновательной деятельности.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

- Задание 1.** Подберите комплекс мероприятий по психопрофилактики при подготовке к конкретному соревнованию.
- Задание 2.** Подберите, разработайте или модифицируйте методы саморегуляции для занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью и активным отдыхом.
- Задание 3.** Разработайте программу психологического сопровождения для конкретного спортсмена (или занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом).
- Задание 4.** Разработка программы психологическое сопровождение на разных этапах карьеры спортсмена.
- Задание 5.** Разработка и реализации программ психологического сопровождения в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
- Задание 6.** Обосновать в чём заключается психологическая подготовка к конкретному соревнованию?
- Задание 7.** Определите индивидуальные критерии состояния готовности конкретного спортсмена.
- Задание 8.** Определите индивидуальные критерии оптимального состояния у конкретного человека, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом).

ТЕМАТИКА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. Виды психологического сопровождения спортсменов

2. Дезадаптация и ее виды.
3. Общая психологическая подготовка. Цели, задачи и содержание мероприятий общей психологической подготовки.
4. Основные понятия теории регулирования.
5. Особенности психологического сопровождения в тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Понятие самоконтроля. Концепция Г.С. Никифорова.
7. Психодиагностика в спорте.
8. Психологическое сопровождение на разных этапах карьеры спортсмена.
9. Психопрофилактика в спорте.
10. Психодиагностика в физкультурно-оздоровительной деятельности.
11. Понятие саморегуляции. Осознаваемая и неосознаваемая саморегуляция.
12. Саморегуляция как средство реабилитации.
13. Индивидуализированные программы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, их разработка и реализация.
14. Психологическое сопровождение на разных этапах карьеры спортсмена.
15. Разработка и реализации программ психологического сопровождения в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Шкала оценки написания реферата:

В качестве оценки используется следующие критерии:

Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	9-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Критерии оценивания контрольных работ

Баллы	Требования к критерию
15	1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал,

	излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
10	1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
8	1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.
5	1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

Критерий оценивания устных опросов

Баллы	Критерии оценивания
40	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
30	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
20	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
10	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений

	и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
--	---

Шкала оценивания презентации

5 «отлично»	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
4 «хорошо»	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
3 «удовлетворительно»	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
2 «неудовлетворительно»	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен)

	информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
--	--

Шкала и критерии оценивания письменного опроса.

Баллы	Критерии оценивания
1 балл	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5 балла	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25 балла	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0 баллов	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для вузов /Родионов А.В., ред. - М. : Академия, 2016. - 320с.
2. Серова, Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2017. — 161 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/096356A9-8346-4C3C-90D7-C5662E7765BE#page/1>
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд. - М. : Академия, 2014. - 480с.

6.2.Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов /под ред. А.Е. Ловягиной. — М. : Юрайт, 2017. — 531 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790#page/1>
2. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>

3. Родионов, В.А. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для вузов /В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. — М.: Юрайт, 2017. — 367 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/6E7DA57C-417A-4765-9CB9-996C68F798A3#page/1>
4. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2017. — 122 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/F0FF7D55-9763-49A4-80C0-BAFBF359CA9D#page/1>
5. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 172 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72531.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека
2. <http://www.gnpbu.ru> – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского
3. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://old.mpgu.edu> – Московский педагогический государственный университет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические указания по практическим занятиям. Автор-составитель Разова Е.В.
2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Разова Е.В.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные

учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.