

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.12.2025 11:00:00

Уникальный программный код:

6b5279da4e034bfff679172803da5b7b501c6ue

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.

  
Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Психологическое сопровождение тренировочного процесса

#### Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

#### Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

#### Квалификация

Бакалавр

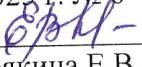
#### Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом

  
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теории и  
методики физического воспитания и  
спорта

Протокол от «19» февраля 2025 г. № 9

Зав. кафедрой

  
Матвеев А.П./

Москва  
2025

Автор-составитель:

Разова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

Рабочая программа дисциплины «Психологическое сопровождение тренировочного процесса» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профильями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22 февраля 2018 г. № 125.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является обязательной для изучения

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 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 дополнительном образовании, ознакомить студентов-магистрантов с основными методическими подходами организации и реализации психологических воздействий в спортивно-оздоровительной сфере.

#### Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с основными методическими подходами организации и реализации психологических воздействий в спортивно-оздоровительной сфере и в дополнительном образовании;
- дать знания по психологическому сопровождению в физкультурно-спортивной направленности в дополнительном образовании
- сформировать умение составлять индивидуализированные программы психологического сопровождения спортсменов и занимающихся физической культурой и спортом в дополнительном образовании.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность;

ППК-2. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины «Психологическое сопровождение тренировочного процесса» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Педагогика», «Психология физического воспитания и спорта», «Теория и методика физического воспитания», «Теория спорта».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения следующих дисциплин: «Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях», «Физического воспитание пожилого возраста», «Производственная практика (преддипломная практика)», «Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена».

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа	30,2
Лекции	10
Лабораторные занятия	10
Практические занятия	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2
Зачет	0,2

Самостоятельная работа	70
Контроль	7,8

Формой промежуточной аттестации является: зачет в 10 семестре.

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
<b>Тема 1. Понятие «психологическое сопровождение»</b> Психологическая подготовка, психологическое сопровождение и психологическое обеспечение спортивно-оздоровительной деятельности. Цели и задачи мероприятий психологического сопровождения в дополнительном образовании разных видах спортивно-оздоровительной деятельности: спорте, физическом воспитании, активном отдыхе.	2	-	2
<b>Тема 2. Организация мероприятий психологического сопровождения в дополнительном образовании</b> Индивидуализация психологических воздействий. Комплексный подход. Системный подход. Типовые и индивидуализированные программы психологической подготовки в дополнительном образовании. Виды психологического сопровождения в спортивно-оздоровительной деятельности и дополнительном образовании.	2	-	2
<b>Тема 3. Мероприятия психодиагностики в дополнительном образовании. Цели и задачи психодиагностики на этапе общей психологической подготовки</b> 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. Мероприятия психодиагностики при подготовке к конкретному соревнованию.	2	-	2
<b>Тема 4. Мероприятия психодиагностики в физкультурно-оздоровительной деятельности и дополнительном образовании</b> Цели и задачи психодиагностики в физическом воспитании, и дополнительном образовании. Специфика психодиагностических исследований в разных сферах физкультурно-оздоровительной деятельности. Учёт требований и условий деятельности в конкретном виде физического воспитания и дополнительном образовании. Оценка разноуровневых компонентов деятельности занимающегося, характеристики индивидуального стиля	2	-	2

деятельности. Соответствие характеристик стиля деятельности индивидуальным особенностям занимающегося и условиям конкретной двигательной задачи.			
<b>Тема 5. Мероприятия психопрофилактики в спорте</b> 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	2
<b>Тема 6. Мероприятия психопрофилактики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе</b> 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.	-	2	-
<b>Тема 7. Мероприятия психорегуляции в спорте</b> 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.	-	2	-
<b>Тема 8. Мероприятия психорегуляции в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе</b> 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	-
<b>Тема 9. Программы психологического сопровождения</b> 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.	-	2	-
<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Саморегуляция и ее составляющие.	1. Как осуществляется формирование целостной системы саморегуляции? 2. В чём заключается психологическая подготовка к конкретному соревнованию? 3. Определите индивидуальные критерии состояния готовности конкретного спортсмена. 4. Определите индивидуальные критерии оптимального состояния у конкретного человека, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью в дополнительном образовании.	24	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Лабораторные работы Подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Реферат Лабораторные работы Презентация
Виды реабилитации и ее внешние факторы.	1. Какие Вам известны виды реабилитации? 2. Определите внешние факторы, способствующие реабилитации. 3. Какое основное средство реабилитации?	24	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Лабораторные работы Подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Реферат Лабораторные работы Презентация
Разработка программы психологического сопровождения для конкретного спортсмена (или занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом).	1. Структура программы. 2. Составляющие психологического сопровождения.	22	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Лабораторные работы Подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Реферат Лабораторные работы Презентация

#### 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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
<b>ПК-2.</b> Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
<b>ПК-2.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-2	Пороговый этап	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику психических процессов, свойств и состояний личности обучающегося, средства и методы развития когнитивной, эмоционально-волевой, мотивационной, регуляторной, операционально-технической сфер личности в условиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</li> <li>- закономерности процессов обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностей обучающихся;</li> <li>методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте;</li> <li>методы организации и особенности проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать здоровьесберегающую образовательную среду с учетом психических процессов, свойств и состояний личности обучающегося, ее возрастных особенностей, возможностей и предрасположенностей;</li> <li>- применять психологические знания в процессе обучения различных категорий обучающихся двигательным действиям и развитию физических качеств на физкультурно-спортивных занятиях;</li> <li>- планировать мероприятия по психолого-педагогическому просвещению личности и обеспечению физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий с различными контингентами занимающихся;</li> <li>- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по психологическим проблемам в области физического воспитания и спорта;</li> <li>- анализировать особенности консультационной деятельности по</li> </ul>	Устный опрос, Реферат, Презентация, Лабораторные работы	<b>Шкала оценивания устных опросов, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации, Шкала оценивания лабораторных работ</b>

		<p>вопросам психологического обеспечения физического воспитания и спортивного совершенствования личности - навыками работы со справочной и специальной литературой по совершенствованию процессов обучения, воспитания, тренировки, развития средствами психологии физической культуры и спорта;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами организации эффективного взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личностных особенностей;</li> <li>- способами оптимизации психологического климата в условиях сотрудничества и профессиональной коммуникации;</li> <li>- психологическими знаниями для решения практических задач, связанных с социокультурными процессами в области физической культуры и спорта.</li> </ul>		
Продвинутый этап	<p>1.Работа на учебных занятиях.</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику психических процессов, свойств и состояний личности обучающегося, средства и методы развития когнитивной, эмоционально-волевой, мотивационной, регуляторной, операционально-технической сфер личности в условиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</li> <li>- закономерности процессов обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностей обучающихся;</li> <li>методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте;</li> <li>методы организации и особенности проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать здоровьесберегающую образовательную среду с учетом психических процессов, свойств и состояний личности обучающегося, ее возрастных особенностей, возможностей и предрасположенностей;</li> <li>- применять психологические знания в процессе обучения различных категорий обучающихся двигательным действиям и</li> </ul>	<p>Устный опрос, Реферат, Презентация, Лабораторные работы</p>	<p><b>Шкала оценивания устных опросов,</b> <b>Шкала оценивания реферата,</b> <b>Шкала оценивания презентации,</b> <b>Шкала оценивания лабораторных работ</b></p>

			<p>развитию физических качеств на физкультурно-спортивных занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать мероприятия по психолого-педагогическому просвещению личности и обеспечению физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий с различными контингентами занимающихся;</li> <li>- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по психологическим проблемам в области физического воспитания и спорта;</li> <li>- анализировать особенности консультационной деятельности по вопросам психологического обеспечения физического воспитания и спортивного совершенствования личности - навыками работы со справочной и специальной литературой по совершенствованию процессов обучения, воспитания, тренировки, развития средствами психологии физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами организации эффективного взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личностных особенностей;</li> <li>- способами оптимизации психологического климата в условиях сотрудничества и профессиональной коммуникации;</li> <li>- психологическими знаниями для решения практических задач, связанных с социокультурными процессами в области физической культуры и спорта.</li> </ul>		
<b>ППК-2</b>	Пороговый этап	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование как метод исследования</li> <li>- метрологические требования к тестам</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в выборе тестов</li> <li>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП</li> <li>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование</li> <li>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта</li> <li>- Методами контроля и оценки физической подготовленности</li> </ul>	Устный опрос, Реферат, Презентация, Лабораторные работы	<b>Шкала оценивания устных опросов, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации, Шкала оценивания лабораторных работ</b>

			обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами		
Продвинутый этап	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Устный опрос, Реферат, Презентация, Лабораторные работы	<b>Шкала оценивания устных опросов, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации, Шкала оценивания лабораторных работ</b>	

### *Шкала оценивания реферата*

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов</b>
Содержание соответствуют 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	3-5 баллов

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.	
---	--

#### Шкала оценивания устных опросов

Баллы	Критерии оценивания
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul>
4	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.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</li> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>
2	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

<b>5</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона не соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано более 5 цветов шрифта</li> <li>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки не выделены</li> <li>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)</li> <li>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер</li> <li>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен)</li> <li>8. Не работают отдельные ссылки</li> </ol>
<b>4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона не соответствует цвету текста</li> </ol>

	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
<b>3</b>	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
<b>2</b>	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

*Шкала оценивания лабораторных работ.*

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 основном, 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

### **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**

#### **Примерные вопросы для устного опроса**

1. Что такое психологическое сопровождение спортивной деятельности, его мероприятия и этапы?
2. В чём суть индивидуализации психологических воздействий?
3. Классифицируйте мероприятия психоdiagностики, 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).

#### **Примерные темы лабораторных работ**

1. Специфика психологического сопровождения в (конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
2. Особенности психоdiagностики в ... (конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
3. Особенности психопрофилактической работы в (конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
4. Психорегуляция в (конкретный вид 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.
10. Как осуществляется актуализация приёмов самоконтроля и самоуправления в тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Цели, задачи и содержание мероприятий психологической подготовки к конкретному соревнованию.
2. Оперативная психологическая подготовка. Понятие «оперативное психологическое вмешательство», специфика мероприятий оперативной психологической

подготовки.

3. Психодиагностика в спорте.
4. Психодиагностика в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
5. Психопрофилактика в спорте.
6. Психопрофилактика в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
7. Психорегуляция в спорте.
8. Психорегуляция в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
9. Динамика работоспособности.

#### **Примерные темы презентаций**

1. Виды психологического сопровождения спортсменов.
2. Особенности психологического сопровождения в тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Организация мероприятий психологической подготовки конкретного спортсмена.
4. Общая психологическая подготовка. Цели, задачи и содержание мероприятий общей психологической подготовки.
5. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Цели, задачи и содержание мероприятий психологической подготовки к конкретному соревнованию.
6. Оперативная психологическая подготовка. Понятие «оперативное психологическое вмешательство», специфика мероприятий оперативной психологической подготовки.
7. Психодиагностика в спорте.
8. Психодиагностика в физкультурно-оздоровительной деятельности в дополнительном образовании.
9. Понятие саморегуляции. Осознаваемая и неосознаваемая саморегуляция.
10. Саморегуляция как средство реабилитации.
11. Индивидуализированные программы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, их разработка и реализация.
12. Психологическое сопровождение на разных этапах карьеры спортсмена.
13. Разработка и реализации программ психологического сопровождения в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

#### **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.

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

Формами текущего контроля являются: устный опрос, лабораторная работа, реферат и презентация.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение освоения дисциплины, равняется 80 баллов.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам

***Шкала оценивания зачета***

Баллы	Критерии оценивания
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul>
15	<p>дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.</p>
10	<p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>

5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
---	---

### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

<b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b>	<b>Оценка по дисциплине</b>
41 – 100	Зачтено
0 - 40	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>
2. <http://www.gnpbu.ru/>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. <http://old.mpgu.edu>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.