

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

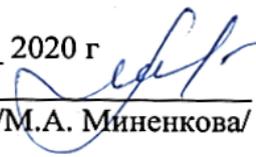
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

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. № 129  
Председатель



Рабочая программа дисциплины  
Психологическое сопровождение тренировочного процесса

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

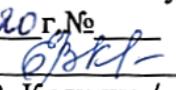
Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

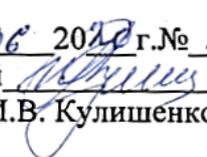
Председатель УМКом

  
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой теории и  
методики физического воспитания и  
спорта

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 129

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 тренировочного процесса» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121.

Год начала подготовки 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	16
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	17
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	17

# 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 данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-6 - Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ОПК-7 - Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа позволяет использовать междисциплинарные связи 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
Объем дисциплины в зачетных единицах	3

Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	44,3
Лекции	20
Практические	22
Самостоятельная работа	54
Контактное время на промежуточную аттестацию	0,3
Экзамен	0,3
Контроль	9,7

Форма промежуточной аттестации: экзамен 6 семестр.

### 3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	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 разных видах спортивно-оздоровительной деятельности: спорте, физическом воспитании, активном отдыхе.	2	4	-
<b>Тема 2. Организация мероприятий психологического сопровождения.</b> Индивидуализация психологических воздействий. Комплексный подход. Системный подход. Типовые и индивидуализированные программы психологической подготовки. Виды психологического сопровождения в спортивно-оздоровительной деятельности.	2	2	-

<p><b>Тема 3. Мероприятия психодиагностики в спорте. Цели и задачи психодиагностики на этапе общей психологической подготовки.</b></p> <p>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.</p>	2	2	-
<p><b>Тема 4. Мероприятия психодиагностики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.</b></p> <p>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.</p>	2	2	-
<p><b>Тема 5. Мероприятия психопрофилактики в спорте.</b></p> <p>Мероприятия психопрофилактики в процессе общей психологической подготовки, их содержание и направленность</p> <p>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.</p>	2	2	-
<p><b>Тема 6. Мероприятия психопрофилактики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.</b></p> <p>Содержание и направленность психопрофилактических мероприятий в физическом воспитании, рекреационной</p>	2	2	-

физкультуре и активном отдыхе. Специфика психопрофилактики в разных видах физического воспитания и активного отдыха. Организация психопрофилактических мероприятий с учётом индивидуально-значимых «сбивающих» факторов.			
<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	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	2	-
<b>Тема 9. Реабилитация в психологическом сопровождении спортивно-оздоровительной деятельности.</b> Динамика работоспособности. Адаптация и дезадаптация. Фаза истощения. Виды дезадаптации. Интенсивность, длительность и качественное своеобразие дезадаптации.	2	22	-
<b>Тема 10. 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	2	-
Итого	20	22	-

#### 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?	18	Конспектирование, анализ литературных источников	ОЛ: 1-4 ДЛ: 1-2	Сообщения на практических занятиях

	<p>Определите индивидуальные критерии состояния готовности конкретного спортсмена.</p> <p>Определите индивидуальные критерии оптимального состояния у конкретного человека, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом</p>				
<p>Виды реабилитации и ее внешние факторы</p>	<p>Какие Вам известны виды реабилитации? Определите внешние факторы, способствующие реабилитации. Какое основное средство реабилитации?</p>	18	<p>Конспектирование, анализ литературных источников</p>	<p>ОЛ: 1-4 ДЛ: 1-2</p>	<p>Сообщения на практических занятиях</p>
<p>Разработка программы психологического сопровождения для конкретного спортсмена (или занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом).</p>	<p>Структура программы. Составляющие психологического сопровождения.</p>	18	<p>Конспектирование, анализ литературных источников</p>	<p>ОЛ: 1-4 ДЛ: 1-2</p>	<p>Сообщения на практических занятиях, контрольная работа, презентация</p>
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 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и дополнительное образование» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-6 - Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
ОПК-7 - Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	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
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-6</b>	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<b>Знать:</b> - основы педагогики и психологии; - особенности педагогической коммуникации с различными возрастными и социальными группами; - основы педагогической деятельности в сфере физической культуры; - основы управления учебно-воспитательным процессом в системе общего и дополнительного образования.	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, Промежуточная аттестация: экзамен	<b>41-60</b>

	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостояте льная работа.	<b>Уметь:</b> - осуществлять педагогически оправданное взаимодействие с обучающимися; - подбирать адекватные методы, формы и средства обучения; - осуществлять педагогический контроль за ходом учебно-воспитательного процесса. <b>Владеть:</b> - навыками педагогически оправданного общения в различными категориями обучающихся; - навыками построения учебно-воспитательного процесса в различными категориями обучающихся.	Текущий контроль: Устный опрос,  реферат, Промежуточн ая аттестация: экзамен	<b>61-100</b>
<b>ОПК -7</b>	Пороговы й	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостояте льная работа.	<b>Знать:</b> - особенности педагогической коммуникации; - основы управления образовательными учреждениями  - основы взаимодействия образовательного учреждения с семьей и государственными и общественными организациями, осуществляющими воспитательные функции;  - основы разрешения конфликтных ситуаций.	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, Промежуточн ая аттестация: экзамен	<b>41-60</b>

Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостояте льная работа.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять педагогически оправданное взаимодействие между участниками образовательного процесса;</li> <li>- эффективно разрешать конфликтные ситуации;</li> <li>- использовать средства и методы обучения и воспитания для осуществления эффективного взаимодействия между участниками образовательного процесса;</li> <li>- осуществлять управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками управления педагогическим процессом;</li> <li>- навыками осуществления взаимодействия между субъектами и объектами образовательного процесса.</li> </ul>	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, Промежуточн ая аттестация: экзамен	<b>61-100</b>
-----------------	--	---	--	---------------

**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 ... (конкретный вид 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 ...(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.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

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 САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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.
12. Сколько фаз в динамике работоспособности?
13. Какие Вам известны виды реабилитации?
14. Определите внешние факторы, способствующие реабилитации.
15. Какое основное средство реабилитации?
16. Определите понятие регуляция.
17. Чем отличаются эмоциональный, деятельностный и поведенческий типы саморегуляции?
18. Дайте определение понятию саморегуляция.
19. В чём суть аутотренинга?

### **Практические задания**

**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).

### **Лабораторные занятия**

**Задание 1.** Разработка программы психологического сопровождения на разных этапах карьеры спортсмена.

**Задание 2.** Разработка и реализации программ психологического сопровождения в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

**Задание 3.** Обосновать в чём заключается психологическая подготовка к конкретному соревнованию?

**Задание 4.** Определите индивидуальные критерии состояния готовности конкретного спортсмена.

**Задание 5.** Определите индивидуальные критерии оптимального состояния у конкретного человека, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом).

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

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	до 18
Конспект	до 5
Текущий контроль: Выполнение дом. заданий	до 27
Письменный опрос (выполнение заданий на практических и лабораторных занятиях)	до 15
Устные опросы	до 5
Зачет	до 30

**Требования к зачету**

Процедура оценивания знаний и умений для получения зачета состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных и практических занятий осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий							Итого %
		1	2	3	4			..... 18	
1.									
2.									

Зачет выставляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 2

Таблица 2

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре					Отметка о зачете	Подпись преподав.
		Посещение	Конспект	Устные опросы	Домашние задания	Письменный опрос		
		до 18 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 27 баллов	до 15 баллов	до 30 баллов	
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1.								
2.								

*Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата*

Критерии	Показатели
1. Новизна	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия	- соответствие содержания теме и плану реферата;

сущности проблемы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий темы;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul>
-------------------	--

*Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов*

Целью самостоятельной работы студентов является овладение знаниями и опытом творческой и исследовательской работы, необходимой бакалавру. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. В работе используются как традиционные, так и современные формы самостоятельной работы:

1. Внеаудиторная самостоятельная работа.

2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя.

3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Конкретные формы внеаудиторной самостоятельной работы студентов включают в себя:

- подготовка к лекциям, практическим и лабораторным занятиям;
- реферирование статей, отдельных разделов монографий;
- изучение учебных пособий;
- изучение и конспектирование хрестоматий и сборников документов;
- изучение в рамках программы курса тем и проблем, не выносимых на лекции и семинарские занятия;
- выполнение контрольных работ;
- написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы;
- конспектирование монографий или их отдельных глав, статей;
- участие студентов в составлении тестов;
- выполнение исследовательских и творческих заданий;
- составление библиографии и реферирование по заданной теме;
- создание наглядных пособий по изучаемым темам;
- самостоятельное изучение темы в рамках «круглых столов».

Темы заданий на самостоятельную работу обозначены в тематическом плане. Количество работ, выполняемых учащимися, должно быть посильно, учитывая загруженность студентов по другим дисциплинам. Постановка целей и задач на самостоятельную работу формулируется преподавателем таким образом, чтобы выполнение заданий было интересным и имело практическое применение в аудиторной работе. В результате развивается творческая активность студента.

Самостоятельная работа студента может строиться по следующим образовательным технологиям:

- проектный метод обучения – это совокупность таких приемов и способов обучения, при которых студенты с помощью коллективной или индивидуальной деятельности по отбору, распределению и систематизации материала по определенной теме готовят рефераты, доклады на научную студенческую конференцию;

- технология работы с портфолио, которое представляет собой совокупность достижений студента по темам лекций.

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

<b>100-балльная система оценки</b>	<b>Традиционная четырех балльная система оценки</b>
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](http://fgosvo.ru)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://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.