

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:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b78f590c9e2

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

Факультет физической культуры  
Кафедра теоретико – практических основ физического воспитания и спорта

Согласовано  
деканом факультета  
« 29 » 06 2023 г.  
  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

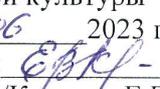
Психологические основы соревновательной деятельности

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная тренировка

**Квалификация**  
Бакалавр

**Формы обучения**  
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры  
Протокол « 29 » 06 2023 г. № \_\_\_\_  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теоретико –  
практических основ физического  
воспитания и спорта  
Протокол от « 21 » 06 2023 г. № 11  
Зав. кафедрой   
/Матвеев А.П./

Мытищи  
2023

Автор-составитель:

Разова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта.

Рабочая программа дисциплины «Психологические основы соревновательной деятельности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 940.

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

## 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, соревновательной деятельности. Ознакомить студентов с основными методическими подходами организации и реализации психологических воздействий в спортивной сфере.

#### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить студентов с основными методическими подходами организации и реализации психологических воздействий в спортивной сфере
- дать знания по психологическим основам в соревновательной деятельности
- сформировать умение составлять индивидуализированные программы психологического сопровождения спортсменов и занимающихся физической культурой и спортом в соревновательной деятельности.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Для освоения дисциплины «Психологические основы соревновательной деятельности» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры и спорта», «Теория и методика физического культуры», «Теория спорта».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения следующих дисциплин: «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Теория спорта», «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	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	3
Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа	44,2	14,2
Лекции	14	4
Практические занятия	30	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	56	86
Контроль	7,8	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет по очной и заочной форме обучения – 7 семестр.

## 3.2. Содержание дисциплины

## По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
<p><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.</p>	2	4
<p><b>Тема 2. Организация мероприятий психологического сопровождения в соревновательной деятельности</b> Индивидуализация психологических воздействий. Комплексный подход. Системный подход. Типовые и индивидуализированные программы психологической подготовки в соревновательной деятельности. Виды психологического сопровождения в соревновательной деятельности.</p>	2	4
<p><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.</p>	2	4
<p><b>Тема 4. Мероприятия психодиагностики в соревновательной деятельности</b> Цели и задачи психодиагностики в физическом воспитании. Специфика психодиагностических исследований в соревновательной деятельности. Учёт требований и условий деятельности в конкретном виде физического воспитания. Оценка разноуровневых компонентов деятельности занимающегося, характеристики индивидуального стиля деятельности. Соответствие характеристик стиля деятельности индивидуальным особенностям занимающегося и условиям конкретной двигательной задачи.</p>	2	4

<p><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.</p>	2	4
<p><b>Тема 6. Мероприятия психопрофилактики в соревновательной деятельности</b>  Содержание и направленность психопрофилактических мероприятий в физическом воспитании. Специфика психопрофилактики в разных видах физического воспитания. Организация психопрофилактических мероприятий с учётом индивидуально-значимых «сбивающих» факторов.</p>	2	4
<p><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.</p>	2	2
<p><b>Тема 8. Мероприятия психорегуляции в соревновательной деятельности</b>  Гетерорегуляции и саморегуляция, их специфика в соревновательной деятельности. Подбор, разработка и модификация методов саморегуляции для занимающихся спортивной деятельностью. Формирование и актуализация систем самоконтроля и саморегуляции.</p>	-	2
<p><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.</p>	-	2
Итого	14	30

#### По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
<p><b>Тема 1. Понятие «психологическое сопровождение»</b>  Психологическая подготовка, психологическое сопровождение и психологическое обеспечение спортивно-оздоровительной</p>	2	-

<p>деятельности. Цели и задачи мероприятий психологического сопровождения в дополнительном образовании разных видах спортивно-оздоровительной деятельности: спорте, физическом воспитании, активном отдыхе.</p>		
<p><b>Тема 2. Организация мероприятий психологического сопровождения в Соревновательной деятельности</b> Индивидуализация психологических воздействий. Комплексный подход. Системный подход. Типовые и индивидуализированные программы психологической подготовки в соревновательной деятельности. Виды психологического сопровождения в соревновательной деятельности.</p>	2	-
<p><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.</p>	-	2
<p><b>Тема 4. Мероприятия психодиагностики в соревновательной деятельности</b> Цели и задачи психодиагностики в физическом воспитании. Специфика психодиагностических исследований в соревновательной деятельности. Учёт требований и условий деятельности в конкретном виде физического воспитания. Оценка разноуровневых компонентов деятельности занимающегося, характеристики индивидуального стиля деятельности. Соответствие характеристик стиля деятельности индивидуальным особенностям занимающегося и условиям конкретной двигательной задачи.</p>	-	2
<p><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.</p>	-	2
<p><b>Тема 6. Мероприятия психопрофилактики в соревновательной деятельности</b> Содержание и направленность психопрофилактических мероприятий в физическом воспитании. Специфика</p>	-	2

психопрофилактики в разных видах физического воспитания. 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
Итого	4	10

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

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов		Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
		Очная форма	Заочная форма			
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	18	30	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Лабораторные работы Подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Реферат Лабораторные работы Презентация

	- оздоровительной деятельностью в дополнительном образовании.					
Виды реабилитации и ее внешние факторы.	1. Какие Вам известны виды реабилитации? 2. Определите внешние факторы, способствующие реабилитации. 3. Какое основное средство реабилитации?	18	28	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	1. Структура программы. 2. Составляющие психологического сопровождения.	20	28	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Лабораторные работы Подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Реферат Лабораторные работы Презентация
Итого		56	86			

## 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
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
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**

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные условия эффективной командной работы;</li> <li>- модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений;</li> <li>- стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</li> <li>- при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников</li> <li>- осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей</li> <li>- соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей;</li> <li>- созданием команды для выполнения практических задач;</li> <li>- участием в разработке стратегии командной работы;</li> <li>- составлением деловых писем с целью организации и сопровождения командной работы;</li> <li>- умением работать в команде</li> </ul>	Устный опрос, Реферат, Презентация Лабораторные работы	<i><b>Шкала оценивания устных опросов, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации, Шкала оценивания лабораторных работ</b></i>
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные условия эффективной командной работы;</li> </ul>	Устный опрос, Реферат,	<i><b>Шкала оценивания устных</b></i>

		2.Самостоятельная работа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений;</li> <li>- стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять стиль управления и эффективность руководства командой;</li> <li>- вырабатывать командную стратегию;</li> <li>- применять принципы и методы организации командной деятельности;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать и интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами;</li> <li>- разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.</li> </ul>	Презентация Лабораторные работы	<p><i>опросов, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации, Шкала оценивания лабораторных работ</i></p>
ДПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания анатомии</li> <li>- Знания физиологии</li> <li>- Знания гигиены</li> <li>- Знания биохимии</li> <li>- Режимы тренировочной работы</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида</li> <li>- Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.</li> <li>- Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике.</li> <li>- Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;</li> <li>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте.</li> <li>- Методиками диагностики физического и психологического развития индивида.</li> </ul>	Устный опрос, Реферат, Презентация Лабораторные работы	<p><i>Шкала оценивания устных опросов, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации, Шкала оценивания лабораторных работ</i></p>

Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта</li> <li>- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи</li> <li>- Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам</li> <li>- Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях</li> <li>- Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> </ul> <p>Перечисляет основные признаки этапов</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит комплексную диагностику.</li> <li>- Оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- Основные термины спортивной тренировки.</li> <li>- Использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта.</li> <li>- Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».</li> </ul>	Устный опрос, Реферат, Презентация Лабораторные работы	<p><b>Шкала оценивания устных опросов,</b></p> <p><b>Шкала оценивания реферата,</b></p> <p><b>Шкала оценивания презентации,</b></p> <p><b>Шкала оценивания лабораторных работ</b></p>
-------------	--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средств и методов спортивной тренировки.</li> <li>- Опирается методиками проведения спортивной ориентации</li> <li>- Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.</li> <li>- Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.</li> </ul>		
--	--	--	---	--	--

#### *Шкала оценивания реферата*

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов</b>
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

#### *Шкала оценивания устных опросов*

<b>Баллы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
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	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <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> </ul>

	- излагает материал непоследовательно
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> <b>«отлично»</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, объём информации слишком велик — кадр перегружен)</li> <li>8. Не работают отдельные ссылки</li> </ol>
<b>4</b> <b>«хорошо»</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, объём информации слишком велик — кадр перегружен)</li> <li>8. Не работают отдельные ссылки</li> </ol>
<b>3</b> <b>«удовлетворительно»</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, объём информации слишком велик — кадр перегружен)</li> <li>8. Не работают отдельные ссылки</li> </ol>
<b>2</b> <b>«неудовлетворительно»</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, объём информации слишком велик — кадр перегружен)</li> </ol>

	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 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

**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 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).

**Примерные темы лабораторных работ**

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. Деадаптация 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**

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. Деадаптация и ее виды.
16. Интенсивность, длительность и качественное своеобразие деадаптации.
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, письменный опрос, 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	- 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
15	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.
10	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
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.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
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 подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.