

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная/Заочная**

**Год начала подготовки - 2020**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических  
основ физической культуры и спортивных игр, к.и.н. Кусова Д.О.**

**Владикавказ 2020**

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины – 108 часов, 3 з.е

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	4	4
Семестр	7	7
Лекции	18	8
Практические (семинарские) занятия	36	10
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий	54	18
Самостоятельная работа	54	90
Курсовая работа	-	-
Форма контроля		
Экзамен		
<b>Зачет</b>	+	+
Общее количество часов	108	108
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель курса** – ознакомление студентов со специфическими особенностями психологического сопровождения в спорте, физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе, а также с основными методическими подходами организации и реализации психологических воздействий в спортивно-оздоровительной сфере. Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191»:

### Задачи курса:

В ходе изложения и изучения дисциплины предполагается решение следующих задач:

- дать студентам общее представление о социально-психологических и психологических особенностях спортивной деятельности и физической активности в целом;
- ознакомить студентов с влиянием занятий физической культурой, спортом и активным отдыхом на психические процессы, состояния и свойства личности, а так же методами применения средств физической культуры для коррекции психических функций в детском, юношеском, зрелом и пожилом возрасте;
- научить самостоятельно ставить и решать как диагностические, так и коррекционные задачи социально-психологического обеспечения любых организаций или команд в области спорта или активного отдыха, использовать средства физкультуры и спортивно-оздоровительной деятельности для профилактики и коррекции психических функций;
- ознакомить с методическими принципами психодиагностического заключения об индивидуальных особенностях механизмов регуляции поведения и деятельности конкретного спортсмена, психодиагностического прогнозирования успешности спортивной деятельности;
- рассмотреть основные положения проведения работ по психологическому обеспечению тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, в том числе занимающихся разными формами физкультурно-оздоровительных занятий, психологическому сопровождению спортивной деятельности;
- сформировать умение составлять индивидуализированные программы психологического сопровождения спортсменов и занимающихся физической культурой и активным отдыхом.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Спортивная психология» относится к блоку 1, части формируемой участниками образовательных отношений учебного плана Б1.В.03. Её изучение осуществляется в 7 семестре дневной формы обучения и 7 семестре заочной формы обучения. Форма контроля – зачет.

Ведущее положение данной дисциплины обосновано тем, что деятельность бакалавра по физической культуре имеет, прежде всего, педагогическую направленность, следовательно, предполагает:

- изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей спортсмена;
- разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни.

#### **Предварительные компетенции:**

**УК – 6** - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

**ОПК – 1** - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен:

***Знать:***

- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики, современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, принципы образования в течение всей жизни (УК 6.1);
- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста (ОПК 1.1.).

***Уметь:***

- определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде (УК 6.2);
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации (ОПК 1.2.).

***Владеть:***

- применением перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда, выявлять поведенческие и личностные проблемы обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития, формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов (УК 6.3);
- психологическим анализом урока физической культуры (ОПК 1.3.).

**Обобщенная трудовая функция:** А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, **трудовая функция:** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

**Обобщенная трудовая функция:** D. Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), **трудовая функция:** D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства; D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))**

##### **Формируемые компетенции:**

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

**ПК – 3** - Способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин.

**ПК – 4** - Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- функции и средства общения, психологические особенности общения с различными категориями групп людей, методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий, методы убеждения, аргументации своей позиции, сущностные характеристики и типологию лидерства (УК. 3.1.);
- психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации (ПК 3.1.);
- информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач (ПК 4.1.).

##### **Уметь:**

- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды, планировать, организовывать и координировать работы в коллективе, общаться с детьми, признавать их

достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания, защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях, использовать в практике своей работы психологические подходы, составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка (УК 3.2.);

- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта (ПК 3.2.);
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик (ПК 4.2.).

#### **Владеть:**

- применять образовательные и спортивные задачи в составе команды (УК 3.3);
- мониторингом и контролем состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям (ПК 3.3.);
- умением создавать и разрабатывать методики и технологии необходимые для качественного обучения и вносить в существующие программы изменения для более эффективного решения учебно-воспитательных задач (ПК 4.3.).

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

<i>№ недели</i>	<i>Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине</i>	<i>Занятия</i>		<i>Самостоятельная работа Студентов</i>		<i>Формы контроля</i>	<i>Количество баллов</i>		<i>литерату ра</i>
		<i>л</i>	<i>пр</i>	<i>Содержание</i>	<i>Часы</i>		<i>min</i>	<i>max</i>	
1	Введение в психологию спорта.	2	2	Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.	4	посещение лекции конспект	0	4	1-8
2	Мотивация спортивной деятельности.	2	2	Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.	4	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-8
3	Психология личности спортсмена и тренера.	2	2	Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Пути применения идеомоторной тренировки и сенсорной репродукции в спортивной практике.	4	конспект посещение лекции	0	4	1-8
4	Психологические основы физической подготовки спортсмена.	2	4	Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.	4	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-8

5	Психологические основы тактической подготовки спортсмена.	2	4	Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.	4	посещение лекции конспект	0	4	1-8
6	Психологические основы технической подготовки спортсмена.	2	4	Сравнительная эффективность методов психорегуляции. Технология обучения навыкам психорегуляции и организации тренингов психорегуляции.	4	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-8
7	Психология спортивного соревнования.	2	4	Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психорегуляции.	4	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-8
8	Психические состояния в спорте и их регуляция.	2	2	Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц). Методы психорегуляции в состоянии фрустрации спортсмена.	6	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-8
9	Интуиция и интуитивность в спорте.	2	4	Особенности динамики функционального состояния как результат обучения спортсменов навыкам психорегуляции.	6	посещение лекции конспект	0	4	1-8
10	Психологические аспекты зрелищной стороны спортивного соревнования.		4	Изучение психологических средств саморегуляции и регуляции психических состояний спортсмена. Методы гетерорегуляции.	6	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-8

11	Социально-психологическая особенность спортивной группы.		4	Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости спортсмена.	4	посещение лекции конспект	0	5	1-8
12	Эмоциональные особенности спортивной деятельности.			Оптимальное боевое состояние спортсмена и его компоненты (по А.В. Алексееву).	4	конспект устный опрос посещение лекции	0	5	1-8
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		<b>54</b>			<b>50</b>	

## 5.2. Содержание дисциплины на заочной форме обучения

№ темы	Наименование тем, изучаемых по данной дисциплине	ОЗО			Формы контроля
		Лекции часы	Практ. часы	Самост. работа, часы	
1	Введение в психологию спорта.	2			конспект
2	Мотивация спортивной деятельности.		2		устный опрос
3	Психология личности спортсмена и тренера.	2		10	конспект
4	Психологические основы физической подготовки спортсмена.		2		устный опрос
5	Психологические основы тактической подготовки спортсмена.		2		устный опрос
6	Психологические основы технической подготовки спортсмена.		2		устный опрос
7	Психология спортивного соревнования.	2		10	конспект
8	Психические состояния в спорте и их регуляция.	2			устный опрос
9	Интуиция и интуитивность в спорте.		2	10	конспект
10	Психологические аспекты зрелищной стороны спортивного соревнования.			10	конспект
11	Психические состояния в спорте.			10	конспект
12	Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц). Методы психорегуляции в состоянии фрустрации спортсмена.			10	конспект
13	Особенности динамики функционального состояния как результат обучения спортсменов навыкам психорегуляции.			10	конспект
14	Изучение психологических средств саморегуляции и регуляции психических состояний спортсмена.			10	тестовые задания
15	Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости спортсмена.			10	тестовые задания
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>90</b>	

## 6. Образовательные технологии

**Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)** предполагают активную информатизацию образовательного процесса, использование современных инструментов управления и организации обучения (открытый доступ к информации в Интернете, электронные гаджеты для учебы и т. д.).

Внедрение ИКТ в образовательный процесс не столько насущная необходимость, сколько осознанный процесс технологизации рутинных процессов с целью высвобождения творческой энергии личности современного общества. Основной целью педагогов становится не только организация и ведение процесса овладения прочными базовыми знаниями и навыками учебы, но и формирование личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни. При переходе к новым формам обучения, использующим сетевые технологии, возникает тенденция – ориентироваться на сеть распределенных образовательных ресурсов нового поколения, которые могут применяться в режиме коллективного доступа многих учебных заведений к единым образовательным ресурсам по сети Интернет.

Этот путь открывает ряд неоспоримых преимуществ: создаются предпосылки для обеспечения единой базовой подготовки учащихся независимо от территориального расположения учебного заведения, наличия собственных высокопрофессиональных педагогических кадров, образовательных ресурсов и пр.; повышается наукоемкость, результативность и дидактическая эффективность образовательных ресурсов за счет активного использования современных средств вычислительной техники; значительно сокращаются затраты на создание, поддержку и развитие образовательных ресурсов за счет исключения их массового тиражирования; становятся принципиально доступными многим образовательным учреждениям или отдельным учащимся уникальные образовательные ресурсы.

**Технологии дистанционного обучения** — информационные технология, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

**Технология интерактивного обучения** (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

**Технология контекстного обучения** – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

**Технология активного обучения** — такая организация учебного процесса, при которой невозможно неучастие в познавательном процессе: каждый ученик либо имеет определенное ролевое задание, в котором он должен публично отчитаться, либо от его деятельности зависит качество выполнения поставленной перед группой познавательной задачи.

**Технология лекционного занятия** – это систематическое, последовательное, монологическое изложение учебного материала, как правило, теоретического характера; представляет собой органическое единство метода и формы обучения. Лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации, так как обширный материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, с учетом характера профессиональной деятельности студентов. В своем классическом виде она представляет собой монологическое изложение преподавателем учебной информации. Однако, чтобы повысить эффективность данного вида занятия, активизировать познавательную деятельность студентов, в учебный процесс в последние годы внедряются элементы диалога, дискуссии, проблемного изложения, широко используются современные технические средства обучения (ТСО) и т. д. Лекция – это творческий процесс деятельности преподавателя, требующий от него большого напряжения всех духовных сил и сосредоточенности, особенно при чтении.

**Технология электронного обучения** (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

**Технология практических занятий** — метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у студентов умений и навыков применения знаний,

полученных на лекции и в ходе самостоятельной работы. Практические занятия представляют собой, как правило, занятия по решению различных прикладных задач, образцы которых были даны на лекциях. В итоге у каждого обучающегося должен быть выработан определенный профессиональный подход к решению каждой задачи и интуиция. В связи с этим вопросы о том, сколько нужно задач и какого типа, как их расположить во времени в изучаемом курсе, какими домашними заданиями их подкрепить, в организации обучения в вузе далеко не праздные. Отбирая систему упражнений и задач для практического занятия, преподаватель стремится к тому, чтобы это давало целостное представление о предмете и методах изучаемой науки, причем методическая функция выступает здесь в качестве ведущей.

**Технология проведения ролевой игры** включает две составляющие: во-первых, метод организации и проведения самой игры; во-вторых, технологию организации и проведения последующего обсуждения, анализа и обобщения результатов. Игровая образовательная технология, представляющая собой моделирование проблемной профессиональной ситуации, решение которой достигается в процессе ролевого взаимодействия участников, по правилам, с формированием команд игроков и «группы экспертов», в соответствии с сюжетом, по определенному сценарию и последующей оценкой принятого решения.

**Дискуссия** (от лат. *discussio* — рассмотрение, исследование) — обсуждение спорного вопроса, проблемы. Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая спорную (дискуссионную) проблему, каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию.

Под дискуссией также может подразумеваться публичное обсуждение каких-либо проблем, спорных вопросов на собрании, в печати, в беседе. Отличительной чертой дискуссии выступает отсутствие тезиса, но наличие в качестве объединяющего начала темы. К дискуссиям, организуемым, например, на научных конференциях, нельзя предъявлять тех же требований, что и к спорам, организующим началом которых является тезис. Дискуссия часто рассматривается как метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, теоретической проблемы.

**Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией»** – наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения учащихся в учебный процесс. В ходе лекции преподаватель задает вопросы, которые предназначены для выяснения мнений и уровня осведомленности учащихся по рассматриваемой проблеме. Ученики отвечают с мест.

Такая лекция позволяет привлекать внимание обучаемых к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории

**Круглый стол** — общество, конференция или собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Используется в двух смыслах — как свободная конференция разнородных участников для непосредственного обсуждения определённых проблем (в частности, конфликтов) и — реже — как закрытое общество избранных, принимающее в кулуарах важные решения.

В современном значении выражение *круглый стол* употребляется с XX века как название одного из способов организации обсуждения некоторого вопроса; этот способ характеризуется следующими признаками:

- цель обсуждения — обобщить идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы;
- все участники круглого стола выступают в роли проponentов (должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников); отсутствие набора нескольких ролей характерно не для всех круглых столов;
- все участники обсуждения равноправны; никто не имеет права диктовать свою волю и решения.

Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями. В процессе круглых столов оригинальные решения и идеи рождаются достаточно редко. Более того, зачастую круглый стол играет скорее информационно-пропагандистскую роль, а не служит инструментом выработки конкретных решений.

## 7. 1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

- самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;
- самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций.

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения. Ее роль в современном образовании возрастает с введением ФГОС нового поколения. В программах и профессиональных модулях организация самостоятельной работы студентов занимает приоритетную позицию. Идет не формальное увеличение часов на самостоятельную работу, а организации процесса обучения на деятельностной основе, обеспечивающих субъективную позицию студента, формирование у него опыта практической деятельности, а на его основе – овладения профессиональными и общими компетенциями.

Самостоятельная работа становится основой организации образовательного процесса, так как данная форма обучения обеспечивает реализации субъективной позиции студента, т. к. требует от него высокой самоорганизации и самостоятельности.

**Самостоятельная работа** - это планируемая в рамках учебного плана деятельность обучающихся по освоению содержания компетенций, которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия.

**Цель самостоятельной работы** - формирование у обучающихся компетенций, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Специфика самостоятельной работы обучающегося как формы обучения заключается в том, что ее основу составляет работа обучающихся над определенным учебным заданием в специально предоставленное для этого время; **обучающийся** сам выбирает способы выполнения задания, непосредственное фактическое участие преподавателя в руководстве самостоятельной работой отсутствует, но есть опосредованное управление преподавателем самостоятельной познавательной деятельностью обучающихся (на основе инструктажа, консультаций, рекомендаций); обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленные в задании цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих действий.

Самостоятельная работа обладает огромным образовательным потенциалом, поскольку в ее ходе происходит систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений; углубление и расширение теоретических знаний; формирование умения работать с различными видами информации, умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развиваются познавательные способности и активность обучающихся; формируются такие качества личности, как ответственность и организованность, самостоятельность мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; воспитывается самостоятельность как личностное качество будущего рабочего и специалиста.

Знание видов классификации самостоятельной работы позволяют преподавателю более эффективно сконструировать или подобрать задания для самостоятельной работы в соответствии с решаемыми образовательными задачами.

## **Содержание самостоятельной работы по курсу «Спортивная психология».**

1. Методы и способы психо-профилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.
2. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.
3. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Пути применения идеомоторной тренировки и сенсорной репродукции в спортивной практике.
4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
5. Методы гетерорегуляции. Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.
6. Сравнительная эффективность методов психорегуляции.
7. Технология обучения навыкам психорегуляции и организации тренингов психорегуляции.
8. Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц).
9. Методы психорегуляции в состоянии фрустрации спортсмена.
10. Изучение психологических средств саморегуляции и регуляции психических состояний спортсмена.
11. Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости спортсмена.
12. Оптимальное боевое состояние спортсмена и его компоненты (по А.В. Алексееву).
13. Особенности динамики функционального состояния как результат обучения спортсменов навыкам психорегуляции.
14. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психорегуляции.

### **7.2. Методические рекомендации для написания реферата:**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

1. Титульный лист реферата оформляется по стандарту.
2. Реферат желательно должен быть напечатан.
3. Оформление: шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14 кегль, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,25, выравнивание по ширине, поля – левое 3 см., остальные по 2 см.
4. Нумерация в правом нижнем углу, титульный лист не нумеруется.
5. На втором листе – содержание. Пункты: введение, заключение и список литературы не нумеруются, а также приложения (если есть).
6. Содержание реферата должно раскрывать тему.
7. Список литературы должен содержать не менее 5-7 источников. В него желательно не должно входить более 1-2 учебников, учебно-методических пособий или учебно-методических материалов.
8. В список литературы могут входить научные работы: монографии, статьи, тезисы.
9. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу – в квадратных скобках номер источника, соответствующий номеру в списке литературы.
10. В реферате могут быть описаны примеры исследования, фрагменты биографии учёного и др.

### **Темы рефератов:**

1. Возрастные особенности внимания, восприятия, мышления, памяти.
2. Основы психогигиены в спорте.
3. Способы поддержания устойчивости внимания.
4. Основы психорегуляции в спорте.
5. Организация эффективного восприятия на занятиях спортом.
6. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
7. Факторы, способствующие повышению активности обучающихся на занятиях спортом.
8. Основы общей и специальной психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.
9. Психологическая характеристика физических качеств.
10. Психологические особенности спортивного соревнования
11. Психологические особенности двигательных навыков, стадии формирования двигательных навыков.
12. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
13. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных навыков.
14. Психологические основы отбора в спорте.
15. Роль представлений в управлении движениями.
16. Психологические основы диагностики в спорте.
17. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
18. Мотивация спортивной деятельности.
19. Предсоревновательные психические состояния.
20. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен».
21. Экстремальные ситуации соревновательного характера.
22. Успешность спортивной деятельности и общение.
23. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
24. Лидерство в спортивной группе.
25. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
26. Социально-психологический климат в спортивной группе.
27. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
28. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
29. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов, тактическое мышление спортсмена.
30. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена.
31. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.
32. Формирование личности спортсмена.
33. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
34. Способности и умения тренера.
35. Стил ь деятельности тренера.
36. Психологические особенности личности тренера, авторитет тренера.

### **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку рефератов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

#### **Форма промежуточного контроля – зачет в седьмом семестре.**

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится один рубежный контроль мероприятия по графику.

### **БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ**

<b>Форма контроля</b>	<b>Минимальное количество баллов</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Текущая работа студентов в течение 1-13 недель в том числе:	<b>0</b>	<b>50</b>
• Работа на семинарских занятиях;	0	30
• Посещение занятий;	0	5
• Написание докладов и конспектов	0	15
<b>Рубежная контрольная работа</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

#### **Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки**

**Рубежная аттестация** – максимально 100 баллов; из них:

От 0 до 50 баллов ( $P_2$ ) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 50 баллов ( $T_2$ ) – текущая работа студента в течение рубежа.

**Экзамен (Э)** – максимально **50 баллов**.

**Зачет (З)** – максимально **50 баллов**

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за рубеж; за тестирование – до 50 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + \Xi}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

### Критерии оценивания

Баллы (рейтинговой оценки в %)	Оценка зачета	Критерии
56-100	«зачтено»	«зачтено» выставляется студенту, если он знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. В ответе могут быть допущены неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом в ходе ответа на дополнительные вопросы преподавателя.
55 и менее	«не зачтено»	«не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

### Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Спортивная психология»

1. Определение психологии спорта.
2. Понятие об объектах психологии спорта.
3. Направление и проблематика исследований.
4. Связь психологии спорта с общей психологией.
5. Значение психологии спорта в системе образования студентов факультетов физической культуры и спорта.
6. Основные цели психологии спорта.
7. Определение личности.
8. Структура личности спортсмена.
9. Психологическая характеристика 5 физических качеств.
10. Понятие о двигательных навыках.
11. Психологические особенности формирования двигательных навыков и их характеристика.
12. Понятие о специализированном восприятии. Общие признаки специализированного восприятия. Характеристика «чувства воды», «чувства мяча», «чувства планки».
13. Понятие реакции.
14. Характеристика видов реакции: простых и сложных. Определение реакции.
15. Понятие о лидере. Описание лидера.
16. Характеристика стилей лидерства: авторитарного, демократического, либерального.
17. Описание двух видов лидеров: формального и неформального.
18. Аутсайдеры.
19. Понятие о социально-психологическом климате.
20. Коллективное мнение. 2 вида взаимоотношений в группе: «спортсмен-спортсмен» и «тренер спортсмен».
21. Определение общения.
22. Характеристика внешних и внутренних межличностных отношений.
23. Понятие тренировки. Понятие воспитания в спорте.
24. Определение спортивного совершенствования.

25. Психологические требования к процессу спортивного совершенствования.
26. Психологические особенности физических качеств.
27. Требования к процессу осознания физических качеств.
28. Взаимосвязь развития физических качеств с воспитанием, характером деятельности и особенностями формирования личности.
29. Зависимость технической подготовки от уровня развития ряда психических процессов и функций.
30. Особенности двигательных представлений.
31. Общее представление о психологической подготовке.
32. Задача специальной психоподготовки.
33. Общее представление о психорегуляции.
34. 2 группы методов: гетерорегуляционных и ауторегуляционных.
35. Понятие о спортивной психодиагностике.
36. Теория психодиагностических измерений.
37. Компоненты основы спорта: отбор, тренировка, соревнования.
38. Методологические принципы отбора.
39. Понятие о психологическом обеспечении спортивной деятельности.
40. Характеристика 4 компонентов психологического обеспечения тренировок и соревнований.

### Тесты по дисциплине «Спортивная психология»

Предметом психологии спорта являются психологические особенности...  
 сознания и мышления  
 спортивной деятельности  
 темперамента и характера

Стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она не была, является:  
 непосредственным мотивом спортивной деятельности  
 опосредованным мотивом спортивной деятельности  
 оба ответа верны

По стилю руководства лидеры в малых социальных группах делятся на:  
 вдохновители и оперативники  
 универсальные и ситуационные  
 авторитарные и демократические

Сознательное ответное действие на раздражение, когда спортсмен заранее знает о предстоящем раздражении и заранее готовится ответить на него определенным образом называется:  
 рефлексом  
 реакцией  
 усилием

Реакция в процессе, которых имеется только один заранее известный раздражитель (сигнал) на который надо реагировать, называется:  
 сложными  
 простыми  
 Нейтральными

Реакции, в процессе которых имеется несколько возможных раздражителей и несколько возможных ответных движений, причем заранее известно, какой именно раздражитель будет действовать и каким именно движением надо будет на него реагировать, называются...  
 сложными  
 нейтральными  
 простыми

Типы руководителей и соответствующие им стили руководства были впервые исследованы:  
Зигмундом Фрейдом  
Куртом Левиным  
Франком Селье

Волевые усилия характеризуют...  
бессознательные действия  
сознательные действия  
оба варианта верны

Отрицательное эмоциональное состояние, возникающее при увлечении игрой и становиться излишне аффективным, а спортсмен теряет способность сознательно контролировать свои действия, называется:  
спортивное соперничество  
спортивный азарт  
спортивная злость

Положительная стеническая эмоция, характеризующаяся повышенной активностью спортсмена, называется:  
боевое воодушевление  
спортивное возбуждение  
спортивный азарт

Эмоция, возникающая в различных игровых ситуациях и полностью захватывающая спортсмена, вызывающая яркие эмоциональные переживания называется:  
спортивная злость; спортивное увлечение; спортивное воодушевление

Эмоция, направленная на преодоление возросших трудностей спортивной борьбы, возникающая как вспышка в острые моменты борьбы за результат, когда успех близок, но все еще дается, называется:  
спортивная злость  
спортивное соперничество  
спортивный азарт

Наиболее эффективное эмоциональное состояние в процессе спортивной борьбы за определенные результаты в соревновании с другими спортсменами, называются:  
спортивная злость  
спортивное возбуждение  
спортивное соперничество

Отрицательная эмоция, чуждая истинному спорту, выражающаяся во враждебном отношении к противнику, стремлении добиться победы любыми средствами вплоть до нарушения правил состязания, называется:  
стрессом  
агрессивностью  
Страхом

Наиболее глубокое и сложное нравственное чувство, связанное со спортивной деятельностью, побуждающее спортсмена вести спортивную борьбу всегда честными средствами...  
чувство спортивной чести  
чувство долга  
чувство ответственности

Отрицательное эмоциональное переживание, наиболее ярко проявляющаяся в случаях «звездной болезни», зазнайства спортсмена, его любования собственными успехами, называется:  
чувство спортивной победы  
чувство спортивной гордости  
чувство личного превосходства

Чувство спортсмена за свои спортивные успехи перед коллективом, членом которого является спортсмен, называется:  
чувством спортивной чести  
чувством долга и ответственности  
чувством спортивной гордости

Чувство, вызванное осознанием одержанной победы в трудной спортивной борьбе, справедливо завоеванного общественного признания, называется:  
чувством легкого превосходства

чувством спортивной гордости  
чувством спортивной чести

Упражнения, связанные с преодолением сопротивления противника...  
спортивные игры  
элементарные движения  
единоборства

Адекватная самооценка – это...  
завышенная  
заниженная  
соответствует качествам и возможностям

Подготовка спортсмена, как на тренировках, так и на соревнованиях реализовывать свои физические способности, технические навыки и умения, несмотря на постоянно повышающиеся уровни и плотность результатов в быстро меняющихся условиях спортивной деятельности – называется:  
технической подготовкой  
тактической подготовкой  
психологической подготовкой

Подготовка спортсмена, направленная на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании называется:  
общей психологической подготовкой  
специальной психологической подготовкой  
техничко-тактическая подготовка

Какое волевое качество выражается в способности ясно определить ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения:  
настойчивость  
целеустремленность  
решительность

Какое волевое качество выражается в стремлении достичь намеченной цели, энергично и активно преодолеть препятствия на пути к достижению цели:  
настойчивость  
целеустремленность  
решительность

Какое волевое качество выражается в активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний:  
настойчивость  
целеустремленность  
решительность

Психологическое состояние, характеризующееся уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов называется:  
«предстартовой лихорадкой»  
«боевой готовностью»  
«предстартовой апатией»

Психологическое состояние, при котором у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей, называется:  
«предстартовой лихорадкой»  
«боевой готовностью»  
«предстартовой апатией»

Психологическое состояние, при котором спортсмен испытывает волнение, панику, травму за благоприятный исход соревнований, называется:  
«предстартовой лихорадкой»  
«боевой готовностью»  
«предстартовой апатией»

Авторитет, завоеванный спортсменом в малом в спортивном коллективе, называется:  
личное положение

социальный статус  
социальное положение

Какой метод используется для изучения межличностных отношений в малых спортивных группах:  
опрос; наблюдение; социометрия

Система взглядов о правильном и неправильном поведении спортсменов, основанных на принятых в обществе представлениях о добре и зле, о должном или непозволительном, - это:

нравственные нормы  
обычай  
традиция  
правовые нормы

Система социальных достижений спортсмена, основанных на его личностных или командных заслугах, называется:

социальная мобильность  
спортивная мобильность  
спортивная карьера

Кто из ниже перечисленных ученых является автором учебника «психология спорта»:

Лубышева С.И.  
Фрейд З.  
Ильин Е.П.

Какого вида спортивных общностей не существует:

спортивная группа  
спортивная команда  
спортивный клуб

Как называется непосредственная регистрация исследователем события, происходящих в спортивной команде:

эксперимент  
наблюдение  
интервью

Укажите, кем из ниже перечисленных известных людей, было впервые применено понятие «психология спорта»:

П. Ф. Лесгафт;  
Пьер де Кубертен;  
А. П. Нечаев.

Укажите, в каком году впервые в СССР была создана Федерация спортивной психологии.

1978;  
1987;  
1980.

Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия -

долгосрочная память;  
непроизвольная память;  
двигательная память.

Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Определите, как называются эти периоды:

удобные;  
сензитивные;  
подходящие.

Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка».

Укажите его имя:

Л. Персиваль;  
И. Г. Шульц;  
Э. Джекобсон.

Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Какая из ниже перечисленных является формой переживания страха.

- нервозность;
- астеническая реакция;
- фрустрация;

Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

- разочарование;
- фрустрация;
- подавленность.

Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции:

- сознание;
- воля;
- психика.

Осознаваемое или неосознаваемое побуждение, лежащее в основе выбора спортивной деятельности, а также выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков:

- причина;
- мотив;
- повод.

Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:

- основания;
- мотивация;
- желания.

Несмотря на разные подходы в определении этого понятия, в обобщенном виде его можно представить как отражение в сознании нужды, часто переживаемое как внутреннее напряжение и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием:

- необходимость;
- потребность;
- желание.

Форма целенаправленной внутренней и внешней энергичности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях:

- активность спортсмена;
- деятельность спортсмена;
- подвижность спортсмена.

Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, идеологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков для специализации в определенном виде спорта:

- спортивный отбор;
- спортивная ориентация;
- спортивная селекция.

Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Определите и укажите его название:

- спортивный отбор;
- спортивная ориентация;
- спортивная селекция.

Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена: специфики протекания психических процессов, психических состояний, свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности:

- спортивная психодиагностика;

психодиагностика;  
тестирование.

Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов.

спортивная психодиагностика;  
психодиагностика;  
тестирование.

Многолетняя спортивная деятельность, направленная на достижение высоких соревновательных результатов:

тренировка;  
спортивная карьера.  
выгорание.

Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально - энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

переутомление;  
перетренированность;  
выгорание.

Эти способности позволяют эффективно планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их:

гностические;  
конструктивные;  
организаторские;

Этот стиль работы предполагает опору тренера на своих помощников, на распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам:

авторитарный стиль;  
демократический стиль;  
либеральный стиль.

Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

мобилизация;  
внушение;  
аутотренинг.

Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

мобилизация;  
внушение;  
аутотренинг.

Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

мобилизация;  
внушение;  
аутотренинг.

Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

переутомление;  
психическая напряженность;  
перетренированность.

Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:

самообладание;  
психическая устойчивость;  
надежность.

Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:

уверенность;  
психическая устойчивость;  
надежность.

### Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>• существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>• допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>• непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> </ul>	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания теоретического материала;</li> <li>• неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>• неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>• недостаточное владение литературой, рекомендованной программой</li> </ul>	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>• твердые знания теоретического материала;</li> <li>• способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>• правильные и</li> </ul>	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>• глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>• полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>• способность устанавливать и объяснять связь</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.</li> </ul>	<p>дисциплины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</li> </ul>	<p>конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</li> </ul> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.</p>	<p>практики и теории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя;</li> <li>умение решать практические задания;</li> <li>свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
<b>Оценка «неудовлетворительно» /незачтено</b>	<b>Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»</b>	<b>Оценка «хорошо» / «зачтено»</b>	<b>Оценка «отлично» / «зачтено»</b>

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 9.1. Литература

#### а) основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>.
2. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/432777>

#### **б) дополнительная литература:**

3. Спортивная психология. Учебник для бакалавров. / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. М.: Изд-во Юрайт, 2014. – 367 с.
4. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>.
5. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 147 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/411652>
6. Психология спорта : наука, искусство, профессия / под ред. К. А. Бочавер, Л. М. Довжик ; Московский институт психоанализа, Лаборатория психологии спорта. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 270 с. : ил., табл., схем. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696504>
7. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева, Ю. А. Мироненко, В. А. Блинов, Н. А. Шакина ; под ред. В. Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 123 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433>
8. Психология физической культуры : учебник : [12+] / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Москва : Спорт, 2016. — 624 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. *Scopus* - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

### **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №14:**

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 30 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа №13:** преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 24 посадочных места; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; классная доска; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора (лицензия)</b>
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования SunravWEBClass	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

## 11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2021/2022 учебный год  
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол № 9 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. кафедрой                      З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта  
от «26» апреля 2021 г., протокол № 8.

Председатель Совета факультета Д.Ю. Карасев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на 2022-2023 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.).

Зав. кафедрой                      З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта  
от «        »                      2022 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель Совета факультета Д.Ю. Карасев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.).

Зав. кафедрой                      З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта  
от «        »                                  2023 г., протокол №

Председатель Совета факультета Д.Ю. Карасев