

**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– 2022**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, к.п.н. Пухаева Е.Г.**

**Владикавказ 2022**

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 3 З.Е. зачетные единицы и 108 академических часа.

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	4	4
Семестр	7	7
Лекции	18	10
Практические (семинарские) занятия	36	10
Лабораторные занятия	-	
Консультации		
Итого контактных занятий	54	
Самостоятельная работа	54	88
Курсовая работа	-	
Форма контроля		
Зачет	зачет	зачет
Контроль		
Общее количество часов	108	108

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Спортивная психология» является также и формирование комплекса компетенций для развития представлений студентов о возможностях психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности, возможностях индивидуального консультирования спортсменов разного уровня (групп начальной подготовки, учебно- тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). Кроме того, необходимо показать будущим специалистам важность и содержание психологического аспекта в деятельности преподавателя физического воспитания и тренера. Повысить эффективность их педагогической деятельности.

#### Задачи освоения дисциплины «Спортивная психология»:

- сформировать профессионально важные знания и умения обучающихся, направленные на повышение их компетентности в сфере физической культуры и спорта;
- ознакомить с общетеоретическими основами спортивной психологии, ее категориальным аппаратом;
- сформировать знания о психодиагностическом направлении исследования неблагоприятных психических состояний в спорте, о способах управления конфликтами и неблагоприятными психическими состояниями в спортивной деятельности;
- способствовать выработке умений и навыков применять полученные теоретические знания в практике физкультурной и спортивной деятельности;

- содействовать формированию профессионально значимых свойств личности.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Спортивная психология» включена в Блок **Б1.В.04** вариативной части учебного плана подготовки бакалавра по направлению Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Анатомия человека», «Общая и возрастная психология».

При освоении дисциплины «Спортивная психология» в соответствии с профессиональным стандартом **05.003 Физическая культура и спорт** - Профессиональный стандарт «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, студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами			
Профессиональный стандарт		Обобщенные трудовые функции (код и наименование)	Трудовые функции (код и наименование)
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	D Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	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
			D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе

			совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства
			D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов
			D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

**Предварительные компетенции:** в процессе обучения дисциплине «Спортивная психология» преподаватель опирается на знания о природе и организме человека, полученные в ходе изучения курса анатомии, физиологии человека, педагогики и философии. Для освоения данной учебной дисциплины студент должен:

**Знать:** -закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры.

**Уметь:** уметь использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности; эффективно применять психологические методы при отборе; определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; анализировать и прогнозировать спортивную одаренность ребенка.

**Владеть:** навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у занимающихся социально-личностных качеств; целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, коммуникативности; умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта.

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

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов специалитета и направлений бакалавриата. Процесс

изучения дисциплины направлен на формирование следующих универсальных и профессиональных компетенций (УК-3, ПК-3, ПК-4):

**Универсальные компетенции (УК):** Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3).

**Профессиональные компетенции:**

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

Способен проводить научный анализ результатов исследований и наблюдений и использовать их в практической деятельности **(ПК-4)**.

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

**Знает:** Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели (УК-3);

-Дифференцирует занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных качеств и т. д.; Строит тренировочный процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (ПК-3);

- Научно - обосновано планирует тренировочный процесс(ПК-4);

**Умеет:** При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников; Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей(УК-3);

- Осуществляет процесс подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом современных требований соревновательной деятельности избранного вида спорта и принципов спортивной тренировки (ПК-3);

- Анализирует факторы и причины успешного/неуспешного выступления спортсменов на соревнованиях(ПК-4).

**Имеет опыт:** Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат (УК-3);

- Использует базовые знания в области смежных дисциплин для качественного планирования, построения и проведения тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся; способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью (ПК-3).

#### 4. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Но ме р не де ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия				Самостоятельная работа студентов			Форм ы конт роля	Количество баллов		Л и т е р а т у р а
		ДО		ЗФО								
		л	п р	л	пр	Содержани е	Часы			min	max	
						ДО	ЗФО					
1	<b>Предмет психологии спорта, ее задачи</b>  1. Предмет психологии спорта. 2. Психология спорта в системе наук. Задачи психологии спорта.	2	4	2	2	Взаимоотношения в системах «тренер - спортсмен» , «спортсмен - спортсмен»	4	10	Конспектирование, эссе,	0	5	5, 8,19
2	<b>Психология личности спортсмена</b>  1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.	2	4	2	2	Психология школьника как	6	10	Конспект, эссе,			3, 6,12

	2. Формирование личности спортсмена.					субъекта педагогической деятельности. Общие и конкретные мотивы занятий физической культурой. Этапы формирования самооценки			устный опрос			
3	<b>Основы спортивной деятельности</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологическая характеристика физических качеств</li> <li>2. Психологические особенности двигательных навыков</li> <li>3. Специализированные восприятия в спорте</li> <li>4. Реакция в спорте</li> </ol>	2	4			Психологические состояния в спорте и их регуляция : характеристика, причины возникновения, средства регуляции , и пути предотвращения	8	12	Устный опрос , тестирование			1, 4, 10, 17

						щения						
4	<b>Социально-психологическая особенность спортивной группы</b>  1. Лидерство в спортивной группе. 2. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте.	2	4	2	2	Психологи я спортивно го коллектив а  Основные этапы становлен ия и развития спортивно го коллектив а.	6	12	Колл оквиу м  Рефер ат			2, 11, 14, 19,
5	<b>Психологические основы обучения и совершенствования в спорте</b>  1. Понятие о процессе обучения и спортивного совершенствования. 2. Особенности осознания физических качеств. 3. Связь технической подготовки спортсмена с развитием психических процессов и функций.	2	4			Коммуни кативная компетен тность спортивн ого педагога. Способы формиров ания. Основные	8	14	Эссе,  Устн ый опрос			4, 10, 12, 17



						принцип						
6	<p><b>Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b></p> <p>1. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.</p> <p>2. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.</p> <p>3. Ситуационное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.</p> <p>4. Методы психорегуляции.</p>	2	4	2	2	Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.	6	14	Устный опрос			1, 6, 15, 16
7	<p><b>Методы психодиагностики и отбора в спорте</b></p> <p>1. Психологические основы диагностики в спорте.</p> <p>2. Психологические основы отбора в спорте.</p> <p>4. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.</p>	4	8			<p>Конфликты в спортивных коллективах.</p> <p>Психологические особенности спортивного коллектива. Общее понятие о спортивной команде</p>	10	10	Доклад			5, 8, 12, 14, 19

						как малой социально й группе. Формальн ая структура спортивно й команды. Неформал ьная структура спортивно й команды.						
8	<b>Взаимоотношения в системах «тренер - спортсмен», «спортсмен-спортсмен»</b>  1. Характеристика взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» 2. Характеристика взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».	2	4	2	2	Проблемы спортивног о отбора в спорте	6	6	Докла д  Рефер ат  Тести рован ие			<b>10, 13, 15,1 8</b>
	<b>Текущая аттестация</b>									<b>0</b>	<b>40</b>	

	Рубежная аттестация									0	30	
	ИТОГО:	18	$\frac{3}{6}$	10	10		54	88		0	70	

**Примечания:**

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **5. Образовательные технологии**

При реализации программы дисциплины «Спортивная психология» используются различные образовательные технологии, в том числе – интерактивные и активные формы проведения учебных занятий.

Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности. Это, прежде всего, диалоговое обучение в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, а также между самими студентами.

Активные формы обучения – это методы, которые побуждают учащихся к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом. Здесь деятельность педагога направлена на организацию и коррекцию познавательной деятельности учащихся. Лекционные занятия проводятся как в традиционных формах в отведенных для этого аудиториях, так и в активных формах, с применением учебных дискуссии. На практических занятиях используются такие информационные технологии, как: проектные разработки, семинар в диалоговом режиме, мозговой штурм, диспуты, ролевые и дидактические игры, рефераты, доклады, эссе. Используется также и технология оценивания достижений обучающихся посредством тестирования, опроса. Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ с использованием ресурсов ЭБС, в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится под руководством преподавателя с использованием консультации при подготовке рефератов, докладов, эссе, выполнении практических заданий.

## **6. Методические указания по дисциплине «Спортивная психология»**

### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

#### **7.1. Требования к написанию сообщения**

##### **7.1.1 Требования к структуре сообщения**

Титульный лист;

Содержание;

Введение (если есть);

Основная часть;

Выводы или заключение (если есть);

## Список источников информации.

### 7.1.2. Требования к оформлению сообщений

сообщения оформляют на листах формата А4 (210x297), текст печатается на одной стороне листа через полтора интервала;

- параметры шрифта: гарнитура шрифта Times New Roman, начертание обычный, кегль шрифта 14 пунктов, цвет текста авто (черный);
- параметры абзаца: выравнивание текста по ширине страницы, отступ первой строки 12,5 мм, межстрочный интервал полуторный;
- поля страницы для титульного листа: верхнее и нижнее поля –20 мм; правое и левое поля –15 мм;
- поля всех остальных страниц: верхнее и нижнее поля –20мм, размер левого поля 30 мм, правого –15 мм;
- страницы нумеруют арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту;
- нумерация страниц начинается с титульного листа, но на титульном листе и на странице «Содержание» номер страницы не указывается, нумерация указывается с цифры 3 (с третьей страницы);
- текст основной части разбивают на разделы, подразделы, пункты и подпункты;
- каждый новый раздел начинается с новой страницы
- разделы, подразделы, пункты, подпункты нумеруют арабскими цифрами;
- разделы должны иметь порядковую нумерацию в пределах излагаемого материала и обозначаться арабскими цифрами, в конце номера раздела точку не ставят (например, 1);
- заголовки каждой структурной части сообщения задания (например, содержание, введение и т.д.) и заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки и печатать прописными буквами без подчеркивания и без точки в конце;
- заголовки подразделов, пунктов и подпунктов следует начинать с абзацного отступа и печатать строчными буквами, кроме первой. Точка в конце заголовка не ставится
- все заголовки выделяются жирным шрифтом. Заголовок первого уровня 16 шрифт. Заголовок второго уровня -14 шрифт. И заголовок третьего уровня -14 шрифт, курсив;
- иллюстрации (рисунки, схемы, графики) и таблицы, которые размещаются на отдельных страницах, включают в общую нумерацию страниц;
- иллюстрации необходимо помещать непосредственно после первого упоминания о них в тексте или на следующей странице;
- графические материалы рекомендуется сохранять в форматах: .bmp, .dib, .tif, .gif;

- таблица располагается непосредственно после текста, в котором она упоминается в первый раз или на следующей странице;
- таблицы нумеруют арабскими цифрами по порядку в пределах раздела;
- примечания помещают в тексте при необходимости пояснения содержания текста, таблицы или иллюстрации;
- пояснения к отдельным данным, приведенным в тексте или таблицах, допускается оформлять сносками;
- формулы и уравнения располагают непосредственно после их упоминания в тексте, посередине страницы;
- ссылки на источники следует указывать в квадратных скобках, например: [1 –3], где 1 - 3 порядковый номер источников, указанных в списке источников информации;

#### 7.1.3. Титульный лист сообщения

- все реквизиты титульного листа необходимо расположить по центру, только данные ученика и преподавателя нужно выровнять по правому краю;
- вверху указывается полное наименование учебного заведения, без сокращений;
- в среднем поле, на одинаковом расстоянии от верхнего и нижнего края страницы. Указывается название темы сообщения без слова «тема» и кавычек. Тема работы должна выделяться на титульном листе, поэтому ее необходимо выделить жирным шрифтом, курсивом или набрать заглавными буквами;
- ниже по центру заголовка, указывается вид работы и учебный предмет (например, сообщение по литературе);
- еще ниже, ближе к правому краю титульного листа, указывается ФИО ученика, класс, еще ниже - ФИО учителя;
- в нижнем поле указывается город, в котором находится учебное заведение;
- год выполнения работы, набирается на следующей строке, это самый нижний реквизит на титульном листе.

#### 7.1.4. Оглавление

- оглавление размещается сразу после титульного листа;
- в оглавлении приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются;
- заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте;

#### 7.1.5. Оформление списка используемой литературы

- список литературы должен быть свежим, источники 5- 7 летней давности, редко можно использовать ранние труды, при условии их уникальности;
- список используемой в работе литературы располагается в алфавитном порядке.
- источники указываются в следующем порядке:
  - законодательная литература, если есть;
  - основная и периодическая;
  - интернет – источники, если есть.

## 7.2.Примерная тематика сообщений

- 1.Источники, факторы, условия и движущие силы развития личности
- 2.Гендерные различия в способностях.
- 3.Условия ускоренного развития человеческих способностей.
4. Способность, одаренность и талант: взаимосвязь и различия в этих явлениях.
- 5.Генотип, свойства нервной системы и способности человека.
- 6.Понятие об одаренности.
- 7.Проявление психологических свойств темперамента в познавательных процессах человека.
8. Зависимость стиля общения от свойств темперамента.
9. Личность и темперамент.
10. Характер и темперамент.
11. Сензитивный период для развития и укрепления характера.
12. Возрастные особенности становления черт характера у человека.
13. Место характера в общей структуре личности.

## 7.2.

### 7.3. Общие положения по написанию рефератов

Реферат это одна из форм устной итоговой аттестации. Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель: Реферат как форма промежуточной (итоговой) аттестации стимулирует раскрытие исследовательского потенциала учащегося (выпускника), способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

#### 7.2.1. Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические



работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал.

2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.

3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.

4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№произведения по списку, стр.].

5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.

6. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет.

7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.

8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

### 7.2.3. Требования к оформлению реферата

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.

- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

- Перенос слов недопустим!

- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

- Подчеркивать заголовки не допускается.

- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.
- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.
- Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.
- Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».
- Номер страницы на титульном листе не проставляется!
- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.
- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

#### 7.2.4. Оформление литературы:

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;
- наименование;
- издательство;
- место издания;
- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;
- постановления Правительства;
- нормативные документы;
- статистические материалы;
- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

### 7.2.5. Порядок подготовки к защите реферата

Работа сдается руководителю не позже чем за I месяц до срока экзамена. Руководитель готовит рецензию, решает вопрос о допуске к защите реферата. Окончательное решение о допуске к защите реферата как формы аттестации принимает педагогический совет.

### 7.2.6. Задачи аттестационной комиссии

1. Обеспечение объективности оценки знаний учащихся по предмету.
2. Соблюдение основных принципов аттестации: открытость, коллегиальность, гуманное, доброжелательное отношение к аттестуемым.

### 7.2.7. Порядок защиты реферата

1. Председатель экзаменационной комиссии объявляет о начале защиты:
  - называет Ф.И. студента;
  - тему работы;
  - Ф.И.О. руководителя и рецензента.
2. Изложение автором существа реферата (кратко актуальность, цель, задачи, методы исследования, кратко основные идеи реферата, полученные результаты) на 10-15 минут.
3. Ответы на вопросы членов комиссии.
4. Выступление руководителя с характеристикой реферата. Выступление рецензента.
5. Принятие решения комиссии об оценке.

### 7.2.8. Содержание реферата

1. Титульный лист должен содержать наименование учреждения, в котором выполнялся реферат, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. руководителя, год написания.
2. В реферате в обязательном порядке должно быть представлено:
3. I. раздел  
Введение (не более 2-3 стр.), где отражены:
  - цели и задачи работы
  - основной замысел.II раздел. Основная часть (15-20 стр.), обусловлена задачами исследования  
III раздел  
Заключительные выводы (1,5-2 стр.)  
IV раздел Список литературы  
V раздел  
Приложения (таблицы, графики, схемы)
3. Разделы I, II реферата должны начинаться с формулировки задачи и заканчиваться формулировкой выводов по задаче.
4. К реферату должны быть приложены рецензия руководителя и отзыв рецензента.
5. Реферат должен быть напечатан.

### **7.2.9. Примерная тематика рефератов**

1. Спорт как сложная социотехническая система.
2. Психологические проблемы спорта высших достижений.
3. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта.
4. Мотивация спортивной деятельности.
5. Психологические основы спортивного совершенствования.
6. Социально-психологические и индивидуальные типологии болельщиков.
7. Индивидуальный стиль тренерской деятельности.

### **7.3. Примерная тематика докладов**

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
2. Особенности тактического мышления спортсмена
3. Психологические особенности личности спортсмена
4. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена
5. Социально-психологические особенности спортивной группы
6. Лидерство в спортивной группе
7. Социально-психологический климат в спортивной группе
8. Психологические основы диагностики в спорте
9. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований
10. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов

### **7.4. Общие положения к написанию эссе**

#### Требования к написанию эссе:

Эссе - это авторское произведение (связный текст), отражающий позицию автора по какому-либо актуальному вопросу (проблеме).

*Цель эссе* - высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

Эссе включает в себя следующие элементы: 1. Введение. В нем формулируется тема, обосновывается ее актуальность, раскрывается расхождение мнений, обосновывается структура рассмотрения темы, осуществляется переход к основному суждению.

2. Основная часть. Включает в себя: - формулировку суждений и аргументов, которые выдвигает автор, обычно, два-три аргумента; - доказательства, факты и примеры в поддержку авторской позиции; - анализ контраргументов и противоположных суждений, при этом необходимо показать их слабые стороны.

3. Заключение. Повторяется основное суждение, резюмируются аргументы в защиту основного суждения, дается общее заключение о полезности данного утверждения.

#### Оформление материалов эссе

Объем эссе – до 2-3 страниц машинописного текста в редакторе Word. Шрифт: Times New Roman, кегль - 14, интервал – 1,5. Все поля по 20 мм. Вверху слева указывается фамилия, имя, отчество автора эссе. Далее через один интервал - название эссе жирным шрифтом. Затем через один пропущенный интервал располагается текст. Критерии оценки материалов эссе.

#### **7.4.1. Примерный перечень тематики эссе**

1. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена
2. Тревожность и результативность спортсмена в спорте
3. Особенности проявления темперамента личности в спорте
4. Межнациональная толерантность в спорте
5. Преодоление соревновательного стресса

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

В рамках Положения о балльно-рейтинговой системе СОГУ.

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 докладов, эссе, рефератов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

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

Форма промежуточного контроля – экзамен в первом 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 лабораторных занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, в соответствии с учебной программой. 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 два таких контрольных 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 20 недель в том числе: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа на семинарских занятиях;</li> <li>• Посещение занятий;</li> <li>• Минитестирование;</li> <li>• Написание и защита докладов, конспектов;</li> <li>• Написание эссе</li> <li>• Наличие конспектов лекций</li> </ul>	0	5
		5
	0	10
	0	10
	0	10
<b>Текущая работа студентов</b>	<b>0</b>	<b>40</b>
<b>Рубежная работа-тест, письменный опрос</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>70</b>

- «зачет» - 50-100 баллов;

Студенты, набравшие 49 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим зачёт, получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

#### **8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

##### **Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Критерии оценки устного и/или письменного ответа  
на практическом занятии

Оценка	Критерий
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

### Критерии формирования оценок сообщений

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
  2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
  3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 2 б.
  4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 6.

### Оценочный лист защиты реферата

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания	Отметка
<b>I. КАЧЕСТВО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ (РЕФЕРАТА, ПРОЕКТА)</b>		
1. Соответствие содержания работы заданию		
2. Грамотность изложения и качество оформления работы		
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы		
4. Обоснованность и доказательность выводов		
Общая оценка за выполнение ИР		

II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА		
1 . Соответствие содержания доклада содержанию работы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		

### Критерии оценок рефератов учащихся на итоговой аттестации

#### Критерии оценки:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

*На «отлично»:*

1. присутствие всех вышеперечисленных требований;
2. знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументированно изложить суть проблемы;
5. присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы;
4. умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;
5. умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата;
6. наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного, не дублирующего основной текст защитного слова, а являющегося его иллюстративным фоном.

Т.е. при защите реферата показать не только «знание - воспроизведение», но и «знание - понимание», «знание - умение».

*На «хорошо»:*

1. мелкие замечания по оформлению реферата;



2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;
2. неполный список литературы и источников;
3. затруднения в изложении, аргументировании.

Руководство рефератом осуществляется педагогом школы по представлению совета школьного научного общества.

### Оценочный лист эссе

При оценивании материалов необходимо учитывать следующие элементы:

1. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы;
2. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями) или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте ответа на вопрос эссе;
3. Аргументация своей позиции с опорой на факты социально-экономической действительности или собственный опыт. Все эти элементы должны быть изучены и оценены экспертом.

Схема оценивания эссе	
Оценка(или баллы)	Описание
5(или баллы)	во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя; деление текста на введение, основную часть и заключение 3) в основной части; логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи; для выражения своих мыслей не пользуется упрощённо – примитивным языком; Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
4(или баллы)	во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части;

	уместно используются разнообразные средства связи; для выражения своих мыслей студент не пользуется упрощённо-примитивным языком.
3(или баллы)	во введение тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; заключение выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи; язык работы в целом не соответствует уровню IV курса.
2(или баллы)	во введение тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; заключение выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи; язык работы в целом не соответствует уровню IV курса.2 во введение тезис отсутствует или не соответствует теме эссе; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; средства связи не обеспечивают связность изложения; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».
0	работа написана не по теме; в работе один абзац и больше позаимствован из какого-либо источника.

## 8.2. Оценочные средства для рубежного контроля успеваемости

- 1.Предмет,объект и задачи спортивной психологии
- 2.Возникновение и развитие психологии спорта
- 3.Понятие любительского, массового и профессионального спорта
4. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к изучению
5. Особенности деятельности в спорте
6. Понятие соревновательной деятельности
7. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности
- 8.Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений
7. Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера» в спортивной деятельности
9. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства
10. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности
11. Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание как средства мотивации
12. Формирование мотивации спортивной деятельности
13. Структура личности спортсмена
- 14.Компоненты модели личности спортсмена.
- 15.Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта

16. Индивидуальный стиль деятельности
17. Стили спортивной деятельности
18. Типологические особенности личности спортсмена
19. Особенности проявления темперамента в спорте
20. Описание сангвинического типа темперамента
21. Описание холерического темперамента
22. Описание флегматического темперамента
23. Описание меланхолического темперамента
24. Волевые характеристики спортсмена
25. Лocus контроля в спорте
26. Стрессоустойчивость в спорте
27. Средства регуляции неблагоприятных психических состояний
28. Методы регуляции неблагоприятных психических состояний
29. Спортивная команда как малая группа
30. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп
31. Структура спортивной команды
32. Лидерство в спорте, функции и типы лидеров
33. Совместимость в спорте, ее виды
34. Характеристика взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»
35. Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика
36. Психодиагностика в спорте
37. Принципы личностного обследования спортсменов
38. Методики исследования личностных черт
39. Психологическое сопровождение спортивной деятельности
40. Формы организации психологического сопровождения
41. Структура психологической подготовки
42. Формы проведения психологической подготовки

### ***Критерии оценивания результатов рубежного тестирования***

За успешное прохождение тестирования на рубежной аттестации максимальное количество баллов присваивается 50 баллов.

### **ТЕСТ**

Наука, изучающая закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований, называют:

психология физической культуры и спорта

+психология спорта

социальная психология

Область спортивной деятельности-это:

+подготовка к соревнованиям и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений, предельного напряжения физических и духовных сил

уроки физической культуры

оба варианта верны

Теоретическую основу психологии спорта в системе наук составляют:

физическая культура и спорт

медико-биологические науки

+психологические и спортивные науки

Изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства, качеств, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям-это:

+цели психологии спорта

функции психологии спорта

задачи психологии спорта

Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов; разработка психологических условий повышения эффективности спортивных тренировок, разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов, разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности, изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе-это:

функции психологии спорта

методы исследования в психологии спорта

+задачи психологии спорта

Быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость-это:

+физические качества

психические свойства

психические особенности

7.Способность - человека совершать двигательные действия в минимальный срок для данных условий отрезок времени называют:

ловкостью

+быстротой

гибкостью

Подвижность нервных процессов, напряжение воли, координационные центрально-нервные факторы - это:

компоненты темперамента

+компоненты быстроты

компоненты воли

Латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения, частота движений – это:

компоненты ловкости

+разновидности проявления быстроты

характеристика силы

Способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями, называют:

быстротой

утомлением

+силой

Способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе, называют:

максимальной силой

скоростной силой

+силовой выносливостью

Способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности, называют:

+выносливостью

силой

быстротой

Способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, называют:

+общей выносливостью

специальной выносливостью

усталостью

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет социализации, называют:

общей

+специальной

ловкостью

Субъективное переживание признаков утомления, называют:

гневом

аффектом

+усталостью

Способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, называют:

быстротой

+ловкостью

выносливостью

Свойство упругой растягиваемости телесных структур, определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела, называют:

+гибкостью

быстротой

выносливостью

Невозможность приобрести определенные двигательные навыки; замедленные в темпе усвоения и совершенствования двигательной способности; возникновение повреждений; задержки в развитии силы, быстроты, выносливости и ловкости; ограниченность амплитуды движений; снижение качества управления движениями - это все:

+последствия недостаточного развития гибкости

показатели активной гибкости

оба варианта верны

Основные формы проявления гибкости:

подвижность при пассивных движениях

подвижность при активных движениях

+оба варианта верны

Заученные двигательные действия, имеющие осознанный автоматизированный характер, называют:

- +двигательными навыками
- двигательными действиями
- способностями

Целостность действия, совершенство, автоматизм, осознанность –это:

- психические процессы
- психические состояния
- +психологические особенности по формированию двигательных навыков

Восприятия, возникающие в конкретных условиях спортивной деятельности, которые вызывают у спортсмена возникновение и развитие глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией, называют:

- свойствами восприятия
- +специализированными восприятиями
- определением восприятия

Специализация различительной функции одного или совокупности анализаторов, обусловленность восприятия особенностями среды; обусловленность пространственным расположением противников и партнеров; лабильность - все это:

- +признаки специализированных восприятий
- свойства восприятия
- характеристика восприятия

Способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения называют-

- +скоростной силой
- максимальной силой
- абсолютной силой

Наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении называют:

- скоростной силой
- абсолютной силой
- +максимальной силой

Фактор способности к достижению и мера для оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии называют :

- скоростной силой
- +абсолютной силой
- максимальной силой

Способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе называют:

- скоростной силой
- +силовой выносливостью
- психологическими установками

Выносливость-это:

- способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе
- субъективное переживание признаков утомления

+способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности

Способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности называют:

переутомлением

усталостью

+выносливостью

Способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющие высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам называют:

+общей выносливостью

силовой выносливостью

сдержанностью

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет социализации, называют:

общей выносливостью

специальной подготовкой

+специальной выносливостью

Субъективное переживание признаков утомления - это:

перенапряжение

+усталость

выносливость

Способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, называют:

гибкостью

+ловкостью

выносливостью

Ловкость - это:

способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющие высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам

наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении

+способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

Свойство упругой растягиваемости телесных структур, определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела, называют:

пластичностью

силой

+гибкостью

Подвижность при пассивных движениях, пассивность при активных движениях - это:

формы проявления силы

формы проявления быстроты

+формы проявления гибкости

Заученные двигательные действия, имеющий осознанный автоматизированный характер называют:

+двигательными навыками  
двигательный рефлекс  
совершенство

Целостность действия, совершенство, автоматизм, осознанность-это:  
структура двигательного действия

+психологические особенности формирования двигательных навыков  
оба варианта верны

Восприятия, возникающие в конкретных условиях спортивной деятельности, вызывающая у спортсмена возникновение и развитие глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией, называют:

реакциями в спорте  
+специализированными восприятиями в спорте  
произвольное восприятие

«Чувство воды», «чувство мяча», «чувство планки», «чувство опоры» - это все:  
реакции в спорте

+специализированные восприятия в спорте  
эмоциональное состояние спортсмена

Осознаваемое ответное действие на определенный сигнал, называют:  
вниманием

+реакцией  
импульсом

Реакции, характеризующиеся одним сигналом и одним, заранее известным ответным действием, называют:

сложными реакциями  
+простыми реакциями  
реакциями в спорте

Реакции, определяющиеся двумя и более сигналами, одним или несколькими ответными действиями, называют:

+сложными реакциями  
простыми реакциями  
реакциями в спорте

Способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки-это:

+структура личности  
психологическая характеристика личности  
оба варианта верны

Индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности, называют:

задатками  
+способностями



достижениями

Качества, от которых зависит реакция человека на других людей и социальные обстоятельства, называют:

характером  
поведением  
+темпераментом

Качества, определяющие поступки человека в отношении других людей, называют:

темпераментом  
+характером  
поведением

Специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей, называют

+волевыми качествами  
эмоциями  
социальными установками

Переживания и побуждения к деятельности —это:

социальные установки  
волевые качества  
+эмоции и мотивация

Убеждения и отношения людей называют:

- социальными установками  
- внушением  
-реакцией

Продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека, называют:

индивидом  
человеком  
+личностью

Социально-обусловленные особенности, биологически обусловленные особенности, опыт, индивидуальные особенности различных психических процессов - это:

характеристика личности  
+основные стороны личности  
оба варианта верны

Направленность, особенности взаимодействия с окружающим миром, уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности, эмоционально-волевая динамика, уровень интеграции различных свойств личности-это составляющая:

структуры личности  
структуры темперамента  
+структуры характера

Социальная направленность личности отражается в отношении:

к другим людям, к своим видам деятельности, к своей стране  
к самому себе, к природе, вещам, различным явлениям  
+все варианты верны

Побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом, называют:

+мотивом  
стимулом  
реакцией

Специфический вид мотивации человека, где отмечается способность справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их, называют:

мотивацией избегания неудач  
+мотивация достижения успеха  
стимулированием

Индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков, называют:

составляющей педагогической деятельности тренера  
+психологическими профессиональными качествами  
психологическим портретом спортсмена

Компоненты-поведенческий, мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный –это:

+компоненты модели личности спортсмена  
компоненты мотивации  
компоненты обучения

Внешние условия психической деятельности, включающий в себя: тип нервной системы, темперамент и характер, называют:

интеллектуальным компонентом  
мотивационным компонентом  
+поведенческим компонентом

Внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям, называют:

интеллектуальным компонентом  
+мотивационным компонентом  
эмоциональным компонентом

Компонент, обеспечивающий понимание своего вида спорта и способствующий овладению техникой и тактикой, называют:

+интеллектуальным компонентом  
эмоциональным компонентом  
поведенческим компонентом

Компонент, обеспечивающий саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности, включающий в себя: эмоциональную устойчивость, психическую саморегуляцию и волевые качества, называют:

мотивационным компонентом  
коммуникативным компонентом  
+эмоциональным компонентом

Компонент, характеризующий отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, отношение к соперникам, называют:

+коммуникативным компонентом  
интеллектуальным компонентом  
поведенческим компонентом

Компонент, который показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность, включающие в себя маскулинность, феминность, андрогинию, называют:

эмоциональным компонентом  
поведенческим компонентом  
+гендерным компонентом

Выделяют следующие формальные признаки индивидуального стиля (лишнее исключить):

устойчивая система приемов и способов деятельности  
обусловленность этой системы определенными личными качествами  
система является средством эффективного приспособления к объективным требованиям  
+обусловленность типологическими особенностями нервной системы

Сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик-это:

типы характера  
типы акцентуации  
+типы темперамента

Совокупность устойчивых, индивидуально своеобразных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности, называют:

характером  
акцентуацией  
+темпераментом

..... - сильный, уравновешенный, подвижный тип темперамента, предпочитает виды спорта, связанные с подвижностью, активностью, смелостью:

флегматик  
+сангвиник  
холерик

... - сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения, предпочитает высокоэмоциональные виды спорта, интенсивные и темповые движения:

меланхолик  
+холерик  
флегматик

... - сильный уравновешенный, инертный тип; предпочитает небыстрые, спокойные виды спорта, однообразные упражнения, которые не требуют быстрой реакции, переключения внимания:

+флегматик  
сангвиник  
холерик

... - слабый тип, отдает предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой:

флегматик

сангвиник  
+меланхолик

Настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность-это:  
составляющие эмоциональной сферы спортсмена  
+составляющие волевой сферы спортсмена  
структура личности

...- бывают стеническими и астеническими:  
воля  
темперамент  
+эмоции

Качество, которое характеризует склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям, называют:  
сосредоточенностью  
+локусом контроля в спорте  
категорией ответственности

Неспецифическая реакция организма на воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма, называют:  
дистрессом  
+стрессом  
апатией

Понятие «эустресс»-это:  
стресс, вызванный положительными эмоциями  
несильный стресс, мобилизующий организм  
+оба варианта верны

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться, который подрывает здоровье человека, иммунную систему и может привести к тяжелым заболеваниям, называют:  
эустрессом  
стрессом  
+дистрессом

Дистресс- это:  
общее падение функциональных показателей, вслед за которым, если стрессогенное воздействие не прекращается, неизбежны патологические изменения (язвенные болезни, гипертония, неврозы, диабет, экземы и т.д.)  
негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться, который подрывает здоровье человека, иммунную систему и может привести к тяжелым заболеваниям  
+оба варианта верны

Комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей, называют:  
+психорегуляцией  
ауторегуляцией

аутотренингом

Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов, называют:

гипнозом

+психической саморегуляцией

психотренингом

Самовнушение в состоянии релаксации или гипнотического транса называют:

+аутогенной тренировкой

идеомоторной тренировкой

волевой саморегуляцией

Мысленная тренировка с помощью представления движения, называют:

аутотренировкой

+идеомоторной тренировкой

психотренингом

Признаки спортивной команды (исключи лишнее):

численность

сплоченность

+конфликтность

автономность

дифференцированность и структурность

психологический климат

Выделяют в спортивной группе:

+формальную и неформальную группу

конформную и неконформную группу

дифференцированную и структурную группу

Структура, отражающая систему связей, в основе которых лежат права и обязанности того или иного члена группы в зависимости от его роли в данной спортивной деятельности, называют:

+формальной структурой

неформальной структурой

оба варианта верны

Структура группы, которая создается самой группой и закрепляется личными побуждениями, носящими согласованный характер, называют:

+неформальной структурой

формальной структурой

оба варианта верны

Способность подвигать людей на эффективные действия, называют:

+лидерством

авторитарностью

формальностью

Типы лидеров (исключи лишнее):

деловой

+информационный

эмоциональный

Способность членов группы выполнять совместную деятельность, называют:

- толерантностью
- комплементарностью
- +совместимостью

Виды совместимости (исключить лишнее):

- психофизиологическая
- психологическая
- +формальная
- социально-психологическая

Параметры оценки тренера спортсменом:

- гностический
- эмоциональный
- поведенческий
- +позитивный

Столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, называют:

- +конфликтом
- дракой
- ссорой

Конфликты бывают:

- конформные и неконформные
- +конструктивные и деструктивные
- эмоциональные и толерантные

Конфликты, направленные на решение задач и достижение цели, иногда позволяющие обнаружить «болевые точки» взаимоотношений членов группы и оказать позитивное влияние, называют:

- деструктивными
- +конструктивными
- политическими

Конфликт, не способствующий достижению желаемого результата, делящий команду на подгруппы или даже приводящий к разрыву отношений, снижая эффективность совместной деятельности, называют:

- конструктивными
- глобальными
- +деструктивными

Область психологической науки и одновременно форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов определения индивидуальных психологических особенностей человека, называют:

- +психодиагностикой
- психоконсультацией
- психотренингом

Психодиагностика в спорте-это:

+исследование и оценка спортивно важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, установок, состояний и готовности спортсменов к соревнованиям  
 область психологической науки и одновременно форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов определения индивидуальных психологических особенностей человека  
 оба варианта верны

Подготовка, направленная на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях, называют:  
 общей психологической подготовкой  
 +психологической подготовкой  
 специальной психологической подготовкой

Подготовка, характеризующаяся направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека, называют:  
 психологической подготовкой  
 специальной психологической подготовкой  
 +общей психологической подготовленностью

Подготовка, характеризующаяся направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности, называют:  
 психологической подготовкой  
 +специальной психологической подготовкой  
 общей психологической подготовленностью

### 8.3. Оценивание ответа студента на промежуточной форме контроля - экзамене (зачете)

<i>Характеристика ответа</i>	<i>баллы</i>
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	56-60
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и	51-55

междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	46-50
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	41-45
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	36-40
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	31-35
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	1-30
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	0

Результирующая оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов.



## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО КУРСУ**

### **«СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

1. Предмет, объект и задачи спортивной психологии
2. Возникновение и развитие психологии спорта
3. Понятие любительского, массового и профессионального спорта
4. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к изучению
5. Особенности деятельности в спорте
6. Понятие соревновательной деятельности
7. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности
8. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений
7. Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера» в спортивной деятельности
9. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства
10. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности
11. Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание как средства мотивации
12. Формирование мотивации спортивной деятельности
13. Структура личности спортсмена
14. Компоненты модели личности спортсмена.
15. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта
16. Индивидуальный стиль деятельности
17. Стили спортивной деятельности
18. Типологические особенности личности спортсмена
19. Особенности проявления темперамента в спорте
20. Описание сангвинического типа темперамента
21. Описание холерического темперамента
22. Описание флегматического темперамента
23. Описание меланхолического темперамента
24. Волевые характеристики спортсмена
25. Локус контроля в спорте
26. Стрессоустойчивость в спорте

27. Средства регуляции неблагоприятных психических состояний
28. Методы регуляции неблагоприятных психических состояний
29. Спортивная команда как малая группа
30. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп
31. Структура спортивной команды
32. Лидерство в спорте, функции и типы лидеров
33. Совместимость в спорте, ее виды
34. Характеристика взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»
35. Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика
36. Психодиагностика в спорте
37. Принципы личностного обследования спортсменов
38. Методики исследования личностных черт
39. Психологическое сопровождение спортивной деятельности
40. Формы организации психологического сопровождения
41. Структура психологической подготовки
42. Формы проведения психологической подготовки

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б. П. Учебное пособие / Саратов, 2020.  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=45703485>.
2. Психология спорта. *Ильин Е.П.* Санкт-Петербург, 2010. Сер. Мастера психологии  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=46309803>
3. Спортивная психология. *Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г., Сальников В.А., Науменко Е.А., Бабушкина Г.Д.*  
Учебник / Саратов, 2021. <https://elibrary.ru/item.asp?id=46309803>
4. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям. *Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.* Учебное пособие / Саратов, 2020.
5. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям. *Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.* Учебное пособие / Саратов, 2020.  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=45703485>.

6. Сравнительный анализ некоторых книг и учебников по спортивной психологии разных стран. Куликова О.Ю., Воронов И.А. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 487-490. <https://elibrary.ru/item.asp?id=46309803>.

**б) Дополнительная литература:**

1. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. М. 2020 г.
2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Саратов, 2019.
3. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта. Бабушкин Г.Д. Учебное пособие / Саратов, 2020. <https://elibrary.ru/item.asp?id=45703519>
4. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М. 1976 г.
5. Теория и методика физического воспитания: Уч. пособие / Под ред. Б. М. Шияна/ М. 1988 г.
6. Физическая культура, спорт, наука и образование. Материалы II всероссийской научной конференции / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2018. <https://elibrary.ru/item.asp?id=35365805>.

**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/>).

**Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:**

Национальная информационная	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
-----------------------------	---

сеть «Спортивная Россия»	
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/">http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/</a> ).
Библиотека Института психологии	<a href="http://www.ipras.ru">http://www.ipras.ru</a>

Российской академии наук	
Психологическая библиотека: книги, статьи, тесты, методические и научно-исследовательские материалы по детской психологии и педагогике	<a href="http://childpsy.ru">http://childpsy.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы отечественных и зарубежных психологов; психодиагностическая лаборатория	<a href="https://www.psychology.ru">https://www.psychology.ru</a>
Сайт о психологии с точки зрения психоанализа	<a href="https://www.psychanalyst.ru/babies.php">https://www.psychanalyst.ru/babies.php</a>
Библиотека по психологии	<a href="http://flogiston.ru/library">http://flogiston.ru/library</a>
Библиотека My Word.ru. Психологическая библиотека	<a href="http://www.psylib.org.ua/books/index.htm">http://www.psylib.org.ua/books/index.htm</a>
Психологический журнал	<a href="https://psychojournal.ru">https://psychojournal.ru</a>
ВСЕТЕСТЫ.ru Профессиональные психологические тесты	<a href="https://vsetesti.ru/">https://vsetesti.ru/</a>
Институт практической психологии и психоанализа	<a href="https://psychol.ru/">https://psychol.ru/</a>
Институт психологии РАН	<a href="http://ipras.ru/">http://ipras.ru/</a>
Кабинет психологических портретов	<a href="http://www.psyh-portret.ru/">http://www.psyh-portret.ru/</a>
Портал Академической психологии	<a href="http://www.portal-psychology.ru/">http://www.portal-psychology.ru/</a>
Практическая психология	<a href="http://psynet.narod.ru/">http://psynet.narod.ru/</a>
Практический психолог	<a href="http://www.psilib.ru">http://www.psilib.ru</a>
ПсиПортал	<a href="http://psy.piter.com/">http://psy.piter.com/</a>
Российское психологическое общество (РПО)	<a href="http://psyrus.ru/">http://psyrus.ru/</a>

10. **Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**  
362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица  
Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского 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.

**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 Sunrav WEB Class	№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 2023/2024 учебный год**

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.