

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.07.2023 11:41:59  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Спортивная психология**

(наименование дисциплины (модуля))

**49.03.01 Физическая культура**

(код и направление подготовки)

**Профиль(и) подготовки**

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

**Квалификация бакалавр**

**Форма обучения заочная**

**Год набора**

**2023**

Грозный, 2023

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

## 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивная психология» (Б1.В.06) относится к дисциплинам по выбору блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы по профилю «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

Для освоения дисциплины «Спортивная психология» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Психология физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Физиология человека», и др. Изучение дисциплины «Спортивная психология» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

## 1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения модуля, в состав которого входит дисциплина «Спортивная психология», – является овладение обучающимся знаниями, умениями и практическими навыками по организации и управлению здравоохранением и общественным здоровьем, формирование у обучающихся готовности к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии со знаниями закономерностей развития личности и коллектива.

## 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций (*с указанием шифра компетенции*):

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта;

ОПК-2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта

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

ПК-1 способен анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование

ПК-9. Способен формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
--------------------------------	--	---

<p>ОПК - 1. Способен планировать деятельность организации в области физической</p>	<p>ИОПК - 1.1. Демонстрирует знание алгоритмов проектной деятельности, основные теории управления, стратегии и тактики проектирования ИОПК - 1.2. Владеет методологией и технологией</p>	<p><b>Знает</b> – алгоритмы алгоритмов проектной деятельности, основные теории управления, стратегии и тактики проектирования <b>Умеет</b> - планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта</p>
--	--	--

<p>культуры и массового спорта</p>	<p>планирования, организации и осуществления физкультурнооздоровительной деятельности с различным контингентом населения</p>	<p><b>Владеет</b> - методологией и технологией планирования</p>
<p>ОПК - 2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p>	<p>ИОПК - 2.1. Знает содержание и методику физкультурнооздоровительных технологий, использующих новейшие достижения в области педагогической деятельности. ИОПК - 2.2. Умеет составлять программы физкультурнооздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p>	<p><b>Знает</b> - содержание и методику физкультурно-оздоровительных технологий <b>Умеет</b> - составлять программы физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения <b>Владеет</b> – способами реализовывать программы с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p>

<p>ОПК - 6. Способен проектировать и использовать эффективные психологопедагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными</p>	<p>ИОПК6.1. Знает психологопедагогические основы учебной деятельности; перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; принципы проектирования и особенности использования психологопедагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>ИОПК 6.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебновоспитательной работы; применять образовательные</p>	<p><b>Знает</b> – психолого-педагогические основы учебной деятельности; перечень и основные положения нормативно-правовых документов</p> <p><b>Умеет</b> - использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся</p> <p><b>Владеет</b>- навыками учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения,</p>
--	---	--

<p>потребностям и</p>	<p>технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ИОПК 6.3. Владеет навыками учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; навыками отбора и использования психологопедагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; навыками разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальноориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений)</p>	
<p>ПК-1 способен анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научноисследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование</p>	<p>ИПК-1.1. Знает функции научно-педагогических исследований в системе образования; содержание, особенности и основы научного знания в целом и своей научной деятельности; тематику актуальных исследований в области педагогического знания; результаты современных научных исследований в сфере педагогики; классификацию методов исследования; этапы исследования; теоретические основы организации научноисследовательской деятельности; методологию</p>	<p><b>Знает</b> - результаты современных научных исследований в сфере педагогики; классификацию методов исследования; этапы исследования; теоретические основы организации научно-исследовательской деятельности;  <b>Умеет</b> - выбирать и анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач  <b>Владеет</b> - демонстрацией на работе теоретических научных знаний; самостоятельно осуществлять научное исследование.</p>

	научно педагогических исследований	
	ИПК-1.2. Умеет выбирать и анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования; демонстрировать на работе теоретические научные знания; самостоятельно осуществлять научное исследование.	

#### 1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108ч/3 з.е.

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов	
	Очно	Заочно
<b>4.1. Объем контактной работы обучающихся с</b>		6
<b>4.1.1. аудиторная работа</b>		а
в том числе:		
лекции		2
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка		4
лабораторные занятия		
<b>4.1.2. внеаудиторная работа</b>		в

в том числе:		
индивидуальная работа обучающихся с		
курсовое проектирование/работа		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся</b>		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену		66

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

ЗАОЧНО: Лекционные - 2 ч; Практические - 4 ч; Контроль – 4 ч, Самостоятельные – 62ч.  
Всего часов 72 ч.

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах		Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)								
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа		
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	
1.	Введение в спортивную психологию	4			2		2					10
2.	Средства и методы спортивной психологии	2					2					10
3.	Личность и ее формирование в процессе занятий спортом											10
4.	Психологические основы спортивной подготовки											10
5.	Факторы эффективной спортивной деятельности											10
6.	Спортивные команды как малые группы и коллективы											10

*Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.*

### 1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) <i>(для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего</i>
1	Введение в спортивную психологию	<p>Психология спорта — наука о психологических закономерностях спортивной деятельности; особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, проблемах личности и коллектива в спорте [25].</p> <p>Объектом психологии спорта является человек, занимающийся спортивной деятельностью, — спортсмен.</p> <p>Предмет психологии спорта — закономерности психики, психологические особенности личности и деятельности спортсменов в различных условиях тренировки и соревнований.</p> <p>Задачи психологии спорта определены проблемными областями, которые рассматривает данная отрасль психологической науки. Укажем данные проблемные отрасли и их основные задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивная деятельность: а) изучение общих вопросов спортивной деятельности (целей, мотивов, способов и результатов); б) разработка психоспортограммы (изучение требований, которые предъявляет вид спорта к психике спортсмена); в) разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее</li> </ul>



2	Средства и методы спортивной психологии	<p>Профессиональный спорт рассматривается как спортивно предпринимательская деятельность, которая за счёт высокой зрелищности состязаний даёт коммерческую выгоду телевидению, спортивным организациям (лигам, командам и т. д.) и собственно спортсменам. Это позволяет спортсменам заниматься спортом и ничем другим, совершенствуя свои навыки и сохраняя спортивную форму.</p> <p>Спорт высших достижений — это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа страны. Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает на спортсмена огромную ответственность: высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений. В некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Основу массового спорта составляет школьно-студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности. Входящий в массовый спорт профессионально-прикладной является средством подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).</p> <p>Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях. В массовое спортивное движение также входит и оздоровительно-рекреативный спорт как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.</p>
---	---	---

3	Личность и ее формирование в процессе занятий спортом	<p>По данным Оглви, у американских олимпийцев по сравнению с контрольной группой студентов отмечено большее стремление к самостоятельности, предпочтение собственного мнения, большая потребность быть в центре внимания, получать удовлетворение от признания. Они более агрессивны и настойчивы.</p> <p>Было выявлено, что спортсмены более экстравертированы и эмоционально устойчивы, чем неспортсмены. С ростом спортивного мастерства увеличивается уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, недоверчивость, сдержанность, конкурентность, волевой контроль, защита своего «я», высокое самоуважение (см.: Турецкий Б. В. О влиянии спортивной деятельности на некоторые черты личности // Тезисы докладов VIII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1976).</p> <p>Чем обусловлены особенности спортсменов – естественным отбором или влиянием специфики спорта, – однозначно нельзя. Хотя в этих же исследованиях было выявлено, что отмеченные свойства личности у спортсменов более высокого класса выражены больше, чем у спортсменов низкого уровня. По данным психолога К. Икегами, с увеличением спортивного стажа от 1–2 лет до 9-10 лет спортсменки становятся активнее, беззаботнее, агрессивнее, они менее тревожны, реже испытывают чувство неполноценности и впадают в депрессию и фрустрацию. Можно предполагать, что эти различия обусловлены занятиями спортом. Однако и здесь нужно принимать во внимание, что чем больше стаж спортивных занятий и уровень мастерства, тем спортсмены становятся старше, следовательно, развиваются как личности независимо от занятий спортом.</p> <p>В чем, однако, можно не сомневаться, так это в том, что спорт с его борьбой, с жадной победы может сформировать при плохо поставленной воспитательной работе эгоцентрическую личность. Например, у американских пловцов, победителей Олимпиады 1964 г., выявлены нежелание входить в спортивные команды, избегание участия в решении трудностей других. Сходные черты личности выявлены и у фехтовальщиц – чемпионки США. У них отмечалась низкая потребность вступать в контакты с группами и организациями, они стремились быть обособленными и независимыми, предпочитали делать все по-своему, стремились избегать ситуаций, где бы от них ожидали поддержки.</p>
---	---	---

4	Психологические основы спортивной подготовки	<p>В системе психолого-педагогического воздействия на спортсмена особое значение имеет процесс формирования, воспитания и совершенствования «стержневых» свойств личности нравственности и направленности, воли и эмоциональности, интеллекта. Без развития и совершенствования у спортсмена этих свойств нельзя успешно проводить ни предсоревновательной, ни предстартовой видов подготовки.</p> <p>В системе спортивной подготовки формирование отдельных свойств личности выражается в следующих разделах:</p> <p>Нравственная подготовка спортсмена В содержание этого понятия входит воспитание, формирование и совершенствование на всех уровнях подготовки нравственных качеств личности спортсмена, лежащих в основе его поведения, его отношения и взаимодействия с окружающей социальной средой («социум»), его отношений ко всем явлениям общественной жизни и деятельности, соблюдения определенных нравственных норм, поведения, соблюдения законов того государства, в котором живет и действует спортсмен.</p>
5	Факторы эффективной спортивной деятельности	<p>Специалисты в области теории спорта считают, что к таким факторам следует отнести, прежде всего: качественную физкультурно-спортивную ориентацию и спортивный отбор, кадровое, материально-техническое, научное, медикобиологическое, и информационное обеспечение, факторы внешней среды, социальноэкономические условия, финансирование, организационно-управленческие структуры и механизмы.</p>
	Спортивные команды как малые группы и коллективы	<p>Группа – это совокупность людей, связанных друг с другом каким-то признаком. Этот признак может быть условным (объединение людей по полу, возрасту, профессии и т. п.) и реальным (объединение людей в связи с общими интересами, целями). В соответствии с этим группы людей также делят на условные, или статистические (например, возрастно-половые, профессиональные), и реальные, или контактные, объединенные временем и местом общей деятельности. Между ними можно расположить так называемые коактивные группы, характеризующиеся общим местом и временем работы, но не взаимодействием членов группы друг с другом. Например, в качестве такой группы могут выступать участники одного забега на соревнованиях по легкой атлетике, конькобежному спорту и т. п.</p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Введение в спортивную психологию	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
2	Средства и методы спортивной психологии	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
3	Личность и ее формирование в процессе занятий спортом	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
4	Психологические основы спортивной подготовки	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
5	Факторы эффективной спортивной деятельности	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
6	Спортивные команды как малые группы и коллективы	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий

#### 3.1.1. Основная и дополнительная литература

№ п/п	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов,	Количество	Количество	Режим доступа ЭБС/электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся
<b>Основная литература</b>						
	1. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — СанктПетербург : Лань, 2021. — 144 с.				ЭБС Лань : URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173808">https://e.lanbook.com/book/173808</a>	100 %
	2. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 384 с.				ЭБС Лань URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/238646">https://e.lanbook.com/book/238646</a>	
	3. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — СанктПетербург : Лань, 2021. — 144 с.				ЭБС Лань URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173808">https://e.lanbook.com/book/173808</a>	
<b>Дополнительная литература</b>						
					ЭБС Лань	100

	<p>1. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. — 3е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 312 с.</p>			<p>URL: : %  <a href="https://e.lanbook.com/book/198611">https://e.lanbook.com/book/198611</a></p>	
--	--	--	--	--	--

Таблица 6

	2. Майдокина, Л. Г. Психология физической культуры и спорта : учебнометодическое пособие / Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 136 с.			ЭБС Лань : URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74476">https://e.lanbook.com/book/74476</a>	100 %
	3. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с.			ЭБС Лань : URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/253403">https://e.lanbook.com/book/253403</a>	100 %

### 3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электроннобиблиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) ( [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)) 2. ДОГОВОР № 4710 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 05.08.2021г. ( срок действия договора с 06.08.2021 по 05.08.2022г.).

(<https://urait.ru/>)

3. Договор № 2 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 18.01.2022 г. (<https://e.lanbook.com/>) (срок действия договора с 08.02.2022г. по 07.02.2023г.)

4. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека ) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>) (доступ по IPадресам )

### 3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд.	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		

Компьютерный класс - ауд.	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
	средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	
Аудитория для практических занятий - ауд.	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 1 Библиотечнокомпьютерный центр г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ**

### **4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Психофизиология как наука. Методы психофизиологических исследований.	ОПК-1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта ОПК-2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	Устный, письменный.	Тестирование
2.	Основные свойства ЦНС, психофизиологические основы памяти, внимания, сознания.	ОПК-1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта; ОПК-2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и	Устный, письменный.	Тестирование



3	Значение эмоций в профессиональной деятельности, понятие стресса. Основные способы коррекции негативных психофизиологических состояний.	ПК-1 способен анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научноисследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование	Устный, письменный.	Тестирование
4	Психофизиологические функциональные состояния, их влияние на деятельность человека.	ПК-1 способен анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научноисследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование	Устный, письменный.	Тестирование
5	Профессиография, психофизиология профессионального отбора и профпригодности.	ПК-1 способен анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научноисследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование	Устный, письменный.	Тестирование

## 4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 4.2.1. Наименование оценочного средства: тестирование

*Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.*

#### *Вопросы к тестированию*

1. Предмет и задачи психологии спорта.
2. Основные характеристики состояния человека.

3. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте.
4. Предстартовые состояния.
5. Взаимосвязь между эмоциями и функциями систем организма.
6. Мысли перед стартом.
7. Психические состояния в тренировочной деятельности спортсмена.
8. Слово в регуляции психических состояний.
9. Техника выполнения релаксационных упражнений.
10. Выполнение дыхательных упражнений.
11. Содержание обучения психической саморегуляции спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.
12. Использование психотехник при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.
13. Использование психотехник при обучении психической саморегуляции.
14. Саморегуляция спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
15. Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований.
16. Роль представлений в спортивной деятельности.
17. Предрасположенность личности к конфликтному поведению.
18. Темперамент в спортивной деятельности.
19. Спортивное соревнование как соперничество.
20. Стресс-факторы в соревновательной деятельности.
21. Рефлексия и рефлексивность в соревновательной деятельности спортсмена.
22. Поведение спортсмена на соревнованиях с учетом уровня развития помехоустойчивости.
23. Поведение спортсменов в различных соревновательных ситуациях.
24. Особенности поведения спортсменов с учетом спортивной квалификации.
25. Особенности поведения юных спортсменов с учетом уровня развития решительности.
26. Характеристика спортивной мотивации спортсменов различной квалификации.
27. Взаимосвязь спортивной мотивации с некоторыми личностными особенностями спортсменов.
28. Формирование и сохранение спортивной мотивации.
29. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности.
30. Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена.
31. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке.
32. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решений.
33. Взаимосвязь компонентов предсоревновательной психической подготовленности спортсменов к соревнованию.
34. Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов.
35. Психология управления общением.
36. Психология управления конфликтами.
37. Психология влияния.
38. Психология общения.

39. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе начальной спортивной специализации.
40. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе углубленной спортивной специализации.

**Критерии оценивания результатов тестирования**

Таблица 9

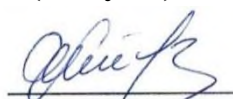
<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии</b>	<b>Баллы</b>
Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

**4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Представлено в приложении №1.

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):**

Старший преподаватель каф. ТМПФК

  
(подпись)

Цетиев А.А.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор библиотеки

  
(подпись)

Арсагириева Т.А.

## Приложение 1

**Оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
«Спортивная психология»**

**Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура**

**Профили подготовки  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

**1. Характеристика оценочной процедуры:**

Семестр – 4

Форма аттестации – зачет

**2. Примерные оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

1. Изучение мотивации в спорте
2. Специфика изучения межличностных отношений в спортивных командах
3. Психологическое сопровождение спортсмена в процессе тренировок и
4. соревнований

5. Психологические особенности детско-юношеского спорта.
6. Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде.
7. Структура личности спортсмена
8. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена.
9. Особенности проявления темперамента в спорте.
10. Спортивная команда как малая группа.
11. Особенности психических состояний в спорте.
12. Основные методологические принципы психологического отбора.
13. Психологические основы предсоревновательной подготовки.
14. Психолого-педагогические воздействия вербального характера.
15. Тактическая подготовка в спорте.
16. Критерии профессиональной пригодности в спорте

**1. Критерии и шкала оценивания устного ответа обучающегося на экзамене (зачете) Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из**

них:

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 11

<b>№ n/n</b>	<b>Характеристика ответа</b>	<b>Баллы</b>
1.	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	<b>13-15</b>
2.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	<b>10-12</b>
3	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	<b>7-9</b>
4.	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой	<b>6 и менее</b>

**Расчет итоговой рейтинговой оценки**

Таблица 12

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

## 2. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 13

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни сформированности компетенций			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	86-100	71-85	51-70	Менее 51
	«зачтено»			«не зачтено»
<i>Код и наименование формируемой компетенции</i>				
УК-7, ПК-5, ПК-9	<b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	<b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные	<b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах	<b>Не знает</b> Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
		вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	

<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение 9 замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Не умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения</p>	<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения</p>	<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения</p>	<p><b>Не владеет</b> Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения</p>

	<p>задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе 10 защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
--	--	---	--	--



**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ**  
**Спортивная психология**

(наименование дисциплины / модуля)

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(год набора \_\_\_\_\_, форма обучения \_\_\_\_\_)

на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений