

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра психологии им. А.Ц.Пуни

Методическое обеспечение дисциплины (модуля)

## **СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Форма обучения:

**Очная/заочная**

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	36								36	
В том числе:										
Занятия лекционного типа	14								14	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	22								22	
Промежуточная аттестация (зачет)	6								6	
Самостоятельная работа студента	66								66	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	108								
	<b>зачетные единицы</b>	3								

*заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	14									14	
В том числе:											
Занятия лекционного типа	6									6	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	8									8	
Промежуточная аттестация (зачет)	4									4	
Самостоятельная работа студента	90									90	
Контрольная работа	10									10	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	108									
	<b>зачетные единицы</b>	3									

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:****ОСНОВНАЯ:**

- Ильина, Н.Л. Психология тренера : учебное пособие / Н.Л. Ильина ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. – 109 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457948>
- Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454683>
- Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Московский городской педагогический университет ; под общ. ред. В. А. Родионова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт : Изд-во МГПУ, 2019. - 211 с. : ил.
- Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. —

- (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>
5. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453606>
  6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 198 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
2. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта : учебное пособие / Г.В. Барчукова, Е.В. Романина. — Москва : Колос-с, 2018. — 132, [2] с. : ил.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физическая культура / Г.Д. Горбунов. — [5-е изд., испр. и доп.]. — Москва : Советский спорт, 2014. — 326, [1] с. : ил.
4. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Академия, 2014. — 267, [1] с. : ил.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта : [учебник] / Е.П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 351 с.
6. Психологические факторы спортивного травматизма : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (062) - "Физическая культура" / Н.В. Журиной, Т.Н. Журиной, С.А. Елисеев, И.И. Задиран; Брянский филиал Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) ; [под ред. С. А. Елисеева]. — Брянск : Курсив, 2013. — 127 с.
7. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. — Москва : Спорт, 2016. — 624 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>
8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>
9. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : учебное пособие / ред. Г.А. Кузьменко. — Москва : Прометей, 2013. — 560 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>
10. Станиславская, И.Г. Психология: основные отрасли : учебное пособие / И.Г. Станиславская, И.Г. Малкина-Пых ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Москва : Человек, 2014. — 324 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461438>
11. Юров, И.А. Психологические свойства спортсменов : учебное пособие / И.А. Юров. — Москва : Русайнс, 2017. — 107 с. : ил.

12. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии : учеб. пособие / Б.П. Яковлев. - М. : Советский спорт, 2010. - 207 с. : ил.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412)
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- Архив журналов РАН [libnauka.ru](http://libnauka.ru)
- Университетская информационная система Россия [uisrussia.msu.ru](http://uisrussia.msu.ru)
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link is external\)](http://elibrary.rsl.ru(link)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/\(link is external\)](http://window.edu.ru/(link)
- Министерство спорта РФ [http://www.minsport.gov.ru/\(link is external\)](http://www.minsport.gov.ru/(link)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
**СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

### 1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Спортивная психология

Направление подготовки:

Направленность (профиль):

**Кафедра психологии**

**Очная форма обучения**

**4 курс 7 семестр**

(20 /20 учебный год)

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов	Накопительная «стоимость» / балл	К-во часов самостоятел. работы на подготовку к видам
1	1	<b>Лекция № 1. Тема «История спортивной психологии.».</b>		1	5
2	1	<b>Лекция № 2. Тема «Психологические основы физической, тактической, технической</b>		2	
3	1	<b>Лекция №3. Тема «Мотивация и волевые проявления в спорте».</b>		3	5
4		<b>Практическое занятие 1. «Психомоторика, навык».</b>			
5	1	<b>Лекция № 4. Тема «Психологические особенности управления детской командой.»</b>		4	
6	1	<b>Лекция № 5. Тема «Психологические особенности управления подростковой командой»</b>		5	10
7		<b>Практическое занятие 2. «Особенности развития тактического мышления».</b>			6
8		<b>Практическое занятие 3. «Функциональная асимметрия». ТК-1 (опрос)</b>	5/10	15	
9	1	<b>Лекция № 6. Тема «Психические состояния и психическое напряжение в спортивной деятельности».</b>		16	5
10		<b>Практическое занятие 4. «Мотивация в спорте». ТК- 2 (опрос)</b>	3/8	24	5
11	1	<b>Лекция № 7. Тема «Психологическое обеспечение в спорте»</b>		25	5
12		<b>Практическое занятие 5. «Волевая подготовка». ТК- 3</b>	3/7	32	5
13		<b>Практическое занятие 6. «Психологические особенности спортивных команд».</b>			
14		<b>Практическое занятие 7. «Самооценка и «Я-концепция» спортсмена».</b>			

15		<b>Практическое занятие 8.</b> Защита рефератов ТК-4	3/8	40	
16		<b>Практическое занятие 9.</b> «Психорегулирующие средства»			
17		<b>Практическое занятие 10.</b> «Коррекция психических предстартовых состояний». ТК-5 (опрос)	4/10	50	
18		<b>Практическое занятие 11.</b> «Этапы становления личности спортсмена». Рубежный контроль РК-1 (кафедра)	5/10!	60	10
Рубежный контроль - 2 (УМУ) - тестирование			5/10	70	10
<u>Промежуточный контроль (зачет)</u>			22\30	50/100	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			100	100	66

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Спортивная психология

Направление подготовки:

Направленность (профиль):

**Кафедра психологии**

**Заочная форма обучения**

**4 курс 8 семестр**

(20 /20 учебный год)

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов	Накопительная «стоймость» / балл	К-во часов самостоятел. работы на подготовку к видам
1	2	3	4	5	6
1		<b>Лекция № 1. Тема «Психологические основы физической, тактической, технической подготовки».</b>			5
2		<b>Лекция № 2. Тема «Мотивация и волевые проявления в спорте».</b>			5
3		<b>Лекция №3. Тема «Психологические особенности детско-юношеского спорта».</b>			10
4		<b>Практическое занятие 1. Особенности развития тактического мышления.</b>			10
5		<b>Практическое занятие 2. Функциональная асимметрия. ТК-1 (опрос)</b>	3/10	10	20
6		<b>Практическое занятие 3. Коррекция психических предстартовых состояний. ТК- 2 (опрос)</b>	3/10	20	20
7		<b>Практическое занятие 4. Детско-юношеский спорт. ТК - 3 (опрос)</b>	2/10	30	20
8		<b>РК-1 (кафедраальный) тестирование</b>	5/10	40	
<b>Контрольная работа (письменная работа)</b>			<b>15/30!</b>	<b>70</b>	
<b>Промежуточный контроль (зачет)</b>			<b>22\30</b>	<b>50/100</b>	<b>90</b>
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>90</b>



## 2. Контрольные задания:

### Очная форма обучения

Преподаватель проводит контроль знаний студентов в соответствии с технологической картой дисциплины.

**Текущий контроль учебной деятельности студентов** предназначен для стимулирования каждодневной работы студентов. На минимальную оценку студент должен иметь представление о предмете своего ответа, чем полнее ответ, тем количество баллов больше.

Видами текущего контроля являются: - выполнение и сдача практических работ, индивидуальные домашние задания, устные ответы на экспресс-опросы на занятиях. Сроки сдачи всех видов текущего контроля определяются технологической картой дисциплины. Каждому студенту в зависимости от его уровня знаний и умений преподавателем начисляется число баллов по соответствующему виду текущего контроля. Всего студент сдает 4 текущих контроля и один рубежный контроль на кафедре. Промежуточная аттестация предусмотрена в виде зачета с оценкой.

**1-й текущий контроль** остаточных знаний студентов проводится на третьем практическом занятии. Тема опроса включает вопросы первых трех лекций. Опрос проходит в устной форме в виде экспресс-опроса на занятии. Студент получает вопросы, на которые он должен дать предельно полный ответ. За полное раскрытие темы с указанием ведущих ученых по данной теме, студент получает максимальное количество баллов – **10**.

**9 баллов** студент получает за полный развернутый ответ на поставленный вопрос, где показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**8 баллов** – студентом 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.

**7 баллов** - студентом дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**6 баллов** – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены 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.

**5 баллов** дан неполный и необоснованный ответ. Допущены ошибки при определении сущности раскрываемых понятий.

### *Примерные вопросы для ТК-1.*

1. Этапы становления психологии спорта как отрасли научных знаний.
2. Задачи и проблемы психологии спорта.
3. Актуальные проблемы психологического обеспечения спортивной деятельности.
4. Уровни организации психики спортсмена.
5. Развитие психических процессов в спортивной деятельности.
6. Психологическая структура двигательных навыков в спорте.
7. Психологические механизмы технической подготовки.

8. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке.
9. Особенности протекания психических процессов при физической подготовке.
10. Формирование и совершенствование спортивных навыков.
11. Психологическая характеристика тактики в спорте.

**Второй текущий контроль** проходит на четвертом практическом занятии и включает вопросы по темам всех лекций. Опрос проходит в устной форме в виде экспресс-опроса на занятии.

Студент получает вопросы, на которые он должен дать предельно полный ответ. За полное раскрытие темы с указанием ведущих ученых по данной теме, студент получает максимальное количество баллов – **8**.

**8-7 баллов** (в зависимости от полноты ответа), студент получает за полный развернутый ответ на поставленный вопрос, где показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**6 баллов** – студентом 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.

**5 баллов** - студентом дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**4 балла** – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены 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.

**3 балла** дан неполный и необоснованный ответ. Допущены ошибки при определении сущности раскрываемых понятий.

### ***Примерные вопросы для ТК-2.***

1. Тактическое мышление. Основные закономерности тактической подготовки.
2. Понятие о мотивации. Структура мотивационной сферы личности.
3. Группы мотивов, побуждающие заниматься спортом.
4. Понятие о цели. Модель расчета усилий.
5. Принципы постановки целей в спорте.
6. Мотивы достижения успеха, избегания неудач. Формирование мотивации.
7. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
8. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли.
9. Основные методики диагностики личности спортсмена.
10. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе.
11. Формальная структура спортивной команды.

**Третий текущий контроль** включает вопросы по темам «Психические предстартовые состояния» и «Волевая подготовка в спорте». Опрос проходит в устной форме в виде экспресс-опроса на занятии.

Студент получает вопросы, на которые он должен дать предельно полный ответ.

За полное раскрытие темы с указанием ведущих ученых по данной теме, студент получает максимальное количество баллов – **7**.

**6 баллов** студент получает за полный развернутый ответ на поставленный вопрос, где показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**5 баллов** – студентом 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.

**4 балла** - студентом дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**3 балла** – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены 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.

### **Примерные вопросы для ТК-3.**

1. Структура психического состояния.
2. Классификация психических состояний.
3. Психические состояния тренировки.
4. Психические состояния соревнования.
5. Психическая готовность к соревнованию.
6. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе.
7. Идеомоторная тренировка.
8. Понятие о воле. Волевые качества в спорте.
9. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности.
10. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
11. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли.

**Четвертый текущий контроль** - студент представляет доклад по теме своего реферата. За полное раскрытие темы с представлением презентации и авторов, работающих в области исследований данной темы, за умение увлечь и заинтересовать аудиторию, студент получает максимальное количество баллов – **8**.

**8-7 баллов** (в зависимости от полноты ответа), студент получает за полный развернутый доклад по выбранной теме реферата, где показана совокупность осознанных знаний об объекте и предмете выбранной темы, доказательно раскрыты основные положения темы реферата, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Дает полные и развернутые ответы на задаваемые вопросы. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**6 -5 баллов** (в зависимости от полноты ответа), – студент получает за полный развернутый доклад по выбранной теме реферата, где показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответы на вопросы четко структурированы, логичны, изложены в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или неточности, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**4 баллов** – тема представлена полностью, но недостаточно последовательно, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи.

Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**3 балла** – логика и последовательность изложения темы реферата имеют существенные нарушения. Допущены 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.

### **Примерные темы рефератов.**

1. Предмет психологии ФВ и спорта.
2. История развития психологии спорта.
3. Задачи и проблемы психологии спорта.
4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
5. Уровни организации психики спортсмена.
6. Психическое перенапряжение и его признаки.
7. Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения.
8. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
9. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу.
10. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.
11. Управление психическим состоянием спортсмена. Секундирование.
12. Принципы и правила спортивной психодиагностики.
13. Методы исследования психических процессов в спорте.
14. Исследование психических состояний в спорте.
15. Методы исследования личности в спорте.
16. Социально-психологические методы в спорте.
17. Психологические рекомендации спортсмену и тренеру.
18. Психологические особенности двигательного навыка.

### **Требования к реферату:**

Реферат является обязательным требованием для допуска к промежуточному контролю. Реферат — это один из важных видов учебной работы студента. В ней должны найти отражение уровень изученности темы, видение проблемных областей, умение анализировать и представлять различные точки зрения на проблему, формулировать выводы и предложения по возможному решению проблемы, навыки работы с литературными источниками. Результаты написания реферата свидетельствуют об информационной культуре, интеллектуальном уровне и степени креативности (творческом потенциале) студента.

Реферат выполняется студентами в сроки, оговоренные с преподавателем. Темы реферата могут варьироваться в рамках учебной программы. Примерные темы представлены в данной программе.

Оформление в печатном варианте на листах формата А 4: шрифт - Times New Roman, кегль – 14, интервал – 1,5, поля: левое – 3 см, правое – 1,5, верхнее – 2, нижнее – 2 см. Объем работы составляет 10 – 20 страниц машинописного текста. Структура реферативной работы должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к письменным работам: введение, обоснование выбора темы, изложение темы, заключение, список используемой литературы представляется в конце работы. Реферат может быть изложен студентом в виде доклада на кафедре или на занятии в учебной группе. Работа представляется до промежуточного контроля (зачета). Общие требования к написанию реферата следующие:

Реферат представляет собой вид самостоятельной работы студентов, направленной на углублённое изучение одного из разделов курса.

Выполнение реферата включает несколько этапов:

- Подбор литературы по теме реферата.
- Анализ литературы и написание теоретической части работы.
- Формулирование выводов.

**Оформление работы:**

Студент должен не только выполнить реферативную работу, но и грамотно её оформить. Небрежное оформление затрудняет возможность оценить содержание работы и может стать причиной неудовлетворительной оценки в целом.

**Структура и содержание:**

Оглавление.

1. Введение. Актуальность, теоретическая и практическая значимость работы.
  2. Цель и задачи работы.
  3. Литературный обзор проблемы. Описание различных точек зрения на проблему. Критический анализ темы.
  4. Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.
  5. Выводы.
  6. Практическая значимость.
  7. Список литературных источников.
  - 8 Приложение.
- А. Титульный лист. На титульном листе реферата указывается: название вуза, дисциплина, по которой написана работа, тема, ФИО студента, факультет, курс, группа, ФИО преподавателя, который будет проверять работу, учёная степень и ученое звание преподавателя.

**Пятый текущий контроль** - включает темы «Коррекция эмоциональных состояний» и «Психологическое обеспечение в спорте». Опрос проходит в устной форме в виде экспресс-опроса на занятии. Студент получает вопросы, на которые он должен дать предельно полный ответ. За полное раскрытие темы с указанием ведущих ученых по данной теме, студент получает максимальное количество баллов – **10**.

**10-9 баллов** (в зависимости от полноты ответа), студент получает за полный развернутый ответ на поставленный вопрос, где показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**8 -7 баллов** – студентом 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.

**6-5 баллов** - студентом дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**4 балла** – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены 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.

**Примерные вопросы для ТК-5.**

1. Я-концепция спортсмена: определение понятия, виды.
2. Схема получения личностью знаний о себе.
3. Самооценка спортсмена: понятие, особенности, виды.
4. Способы профилактики негативной самооценки.
5. Способы коррекции негативной самооценки.
6. Гендерные стереотипы в спорте.
7. Тревожность в спорте. Определение. Признаки.
8. Уровни предсоревновательной тревожности

9. Работа с тревожным спортсменом.
10. Метод снятия тревожности – метод десенсибилизации.

**Рубежный контроль 1 (кафедральный)**– проводится кафедрой в форме письменной тестовой работы на практическом занятии. Тест состоит из 20 вопросов по всем темам курса.

За правильные ответы на 20 вопросов студент получает **максимальное количество баллов -10 баллов**; за правильные ответы на 19-18 вопросов – 9 баллов; 17-16 правильных ответов на вопросы –8 баллов; 15-14 правильных ответов на вопросы – 7баллов; 13 -12 правильных ответов на вопросы – 6 баллов; 11-10 правильных ответов на вопросы – **минимальное количество баллов 5**. (см. технологическую карту).

### **Примерные вопросы для рубежного контроля кафедры.**

1. Предметом спортивной психологии является:
  - А) закономерности развития и проявления психики в условиях физической рекреации; б) закономерности развития и проявления психики человека в условиях подготовки и в ходе соревновательной деятельности; в) психика человека и животных; г) закономерности развития и проявления психики человека
2. Психология спорта изучает:
  - А) особенности личности спортсменов, тренеров, судей, зрителей, особенности спортивных команд; б) особенности личности спортсменов; в) подготовку спортсменов к соревнованиям; г) особенности спортивных команд;
3. К задачам психологического обеспечения спортивной деятельности относят:
  - А) психодиагностику; б) специальную психологическую подготовку; в) тренировки; г) психодиагностику, общую психологическую подготовку, специальную психологическую подготовку;
4. Формирование адекватных отношений спортсменов к спортивной жизни является задачей:
  - А) общей психологической подготовки; б) специальной психологической подготовки; в) периодической психологической подготовки; г) психодиагностики;
5. Секундирование и взаимодействие в процессе выступления является задачей:
  - А) общей психологической подготовки; б) специальной психологической подготовки; в) периодической психологической подготовки; г) психодиагностики
6. Основателем Ленинградской школы спортивной психологии является:
  - А) И.П. Павлов; б) А.Ц. Пуни; в) П.А. Рудик; г) Л.С. Выготский
7. Мысленное представление и выполнение движение называется:
  - А) идеомоторная тренировка; б) аутогенная тренировка; в) специальная психологическая подготовка; г) переживание;
8. В процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление, усталость происходит совершенствование:
  - А) силы; б) скоростно-силовых качеств; в) выносливости; г) быстроты
9. Для развития какого качества, больше всего подходит идеомоторная тренировка:
  - А) координация; б) выносливость; в) сила; г) быстрота
10. Наиболее высокие требования к психическим функциям предъявляются при тренировке:
  - А) силы; б) скоростно-силовых качеств; в) выносливости; г) быстроты
11. Какая установка в ситуации ожидания старта способствует большему проявлению быстроты:
  - А) моторная; б) сенсорная в) целевая; г) никакая
12. По мере овладения...избранного вида спорта у занимающихся формируются специализированные восприятия:
  - А) тактикой; б) техникой; в) силой; г) быстротой
13. К специализированным восприятиям не относится:
  - А) чувство воды; б) чувство дистанции; в) чувство снега; г) седьмое чувство
14. В тактической деятельности выделяется скрытый период действия – это...
  - А) тактическое мышление; б) осуществление принятого решения; в) узнавание; г) внимание

15. К функциональной асимметрии можно отнести:

А) только моторную; б) только сенсорную; в) только психическую; г) моторную, сенсорную и психическую

16. Совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, развитие специальных способностей, определяющих решение этих задач подразумевает:

А) тактическую подготовку; б) техническую подготовку; в) физическую подготовку; г) морально-волевую;

17. Ощущения возникают на ..... стадии развития психики

А) вербально-логической, б) перцептивной, в) предметной, г) сенсорной

18. Под подлинной рассеянностью понимается:

А) отсутствие сосредоточенности на работе из-за эмоциональных переживаний, б) невозможность человека сосредоточиться на чем-либо конкретном, он постоянно переходит от одного объекта или явления к другому, ни на чем не задерживаясь, в) ориентировочная реакция на каждый внешний раздражитель, г) результат чрезмерного углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг

19. Степень сосредоточенности сознания на объекте называется ...внимания

А) объемом, б) распределением, в) концентрацией, г) переключением

20. Явление, в котором под действием одного раздражителя возникают ощущения, характерные для другого, называется...

А) сенсублизацией, б) локализацией, в) синестезией, г) адаптацией

### Рубежный контроль 2 (УМУ)

Второй рубежный контроль проводится учебно-методическим отделом в компьютерном центре вуза.

#### **Примерные вопросы рубежного контроля**

1. Специфическим видом регуляции поведения и деятельности является:

А) мотивация; б) память; в) тренер; г) судья

2. Преобладание мотивов, нацеливающих на психологическую защиту от возможных неудач называется:

А) мотивацией достижения успеха; б) мотивацией избегания неудач; в) спортивной мотивацией; г) потребностью в уважении

3. Испытывают трудности при самостоятельной постановке цели и удержанию цели, заданной другими:

А) младшие школьники; б) подростки; в) юноши; г) взрослые спортсмены

4. Среди мотивов, побуждающих заниматься спортом НЕ выделяют:

А) стремление к стрессу и его преодолению; б) стремление к совершенству; в) получение материальных поощрений; г) все ответы верны

5. К внешней мотивации занятием спортом можно отнести:

А) стремление к стрессу и его преодолению; б) стремление к совершенству; в) получение материальных поощрений; г) повышение социального статуса

6. Волевое действие имеет:

А) осознанный характер действий; б) неосознанный характер действий; в) полуосознанный характер действий; г) не имеет четкого характера действий

7. К волевым качествам личности НЕ относят:

А) выдержку; б) решительность; в) силу; г) настойчивость

8. Трудности, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта:

А) тактические; б) субъективные; в) физические; г) экзогенные

9. Стиль руководства, предполагающий опору тренера на своих помощников, распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам:

А) демократический; б) авторитарный; в) либеральный; г) попустительский

10. Стил ь руководства характеризуется централизацией руководства, большой требовательностью, жестким контролем, четким выполнением поставленных задач:

А) демократический; б) авторитарный; в) либеральный; г) попустительский

11. Наиболее подходящим в спортивной практике является стиль руководства:

А) демократический; б) авторитарный; в) либеральный; г) попустительский

12. Феномен лидерство относится к:

А) формальной структуре спортивной команды; б) неформальной структуре спортивной команды; в) ни к какой структуре; г) к той и другой

13. Система представлений индивида о самом себе называется:

А) я-концепция; б) установка; в) внимание; г) интериоризация

14. Стандартизированные представления о понятиях «мужское» и «женское» называются:

А) гендерными стереотипами; б) гендерными представлениями; в) социальными стереотипами; г) интериоризацией

15. Индивидуальная система оценок относится к методам:

А) коррекции самооценки; б) профилактики негативной самооценки; в) получения информации о себе; г) не представляет важного значения

16. Цели, обеспечивающие направление и конечное назначение для спортсмена:

А) ситуативные; б) соревновательные; в) глобальные; г) промежуточные

7 баллов студент получает за посещение лекционного курса.



## Заочная форма обучения

### 2.2. Оценочные средства текущей аттестации (заочная форма).

**Текущий контроль учебной деятельности студентов** предназначен для стимулирования каждодневной работы студентов. На минимальную оценку студент должен иметь представление о предмете своего ответа, чем полнее ответ, тем количество баллов больше.

Видами текущего контроля являются: - выполнение и сдача практических работ, индивидуальные домашние задания, устные ответы на экспресс-опросы на занятиях, выполнение письменных работ (реферат), контрольная работа. Сроки сдачи всех видов текущего контроля определяются технологической картой дисциплины.

Каждому студенту в зависимости от его уровня знаний и умений преподавателем начисляется число баллов по соответствующему виду текущего контроля. Всего студент сдает 5 текущих контролей, из них в форме опроса три, в реферативной форме один, на выбранную тему из предложенных преподавателем и представленным для защиты в виде доклада на практическом занятии и одна контрольная работа. Промежуточная аттестация предусмотрена в виде зачета с оценкой.

**1-й текущий контроль** остаточных знаний студентов проводится на втором практическом занятии. Тема опроса включает вопросы лекций. Опрос проходит в устной форме в виде экспресс-опроса на занятии. Студент получает вопросы, на которые он должен дать предельно полный ответ. За полное раскрытие темы с указанием ведущих ученых по данной теме, студент получает максимальное количество баллов – **10**.

**10-9 баллов** (в зависимости от полноты ответа), студент получает за полный развернутый ответ на поставленный вопрос, где показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**8 -7 баллов** – студентом 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.

**6-5 баллов** - студентом дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**3-4 балла** – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены 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.

#### **Примерные вопросы для ТК-1.**

12. Этапы становления психологии спорта как отрасли научных знаний.
13. Задачи и проблемы психологии спорта.
14. Актуальные проблемы психологического обеспечения спортивной деятельности.
15. Уровни организации психики спортсмена.
16. Развитие психических процессов в спортивной деятельности.
17. Психологическая структура двигательных навыков в спорте.
18. Психологические механизмы технической подготовки.

Особенности протекания психических процессов при технической подготовке

**2-й текущий контроль** остаточных знаний студентов проводится на третьем практическом занятии. Тема опроса включает вопросы лекций. Опрос проходит в устной форме в виде экспресс-опроса на занятии. Студент получает вопросы, на которые он должен дать предельно полный ответ. За полное раскрытие темы с указанием ведущих ученых по данной теме, студент получает максимальное количество баллов – **10**.

**10-9 баллов** (в зависимости от полноты ответа), студент получает за полный развернутый ответ на поставленный вопрос, где показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**8 -7 баллов** – студентом 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.

**6-5 баллов** - студентом дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**3-4 балла** – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены 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.

**Примерные вопросы для ТК-2.**

1. Тактическое мышление. Основные закономерности тактической подготовки.
2. Понятие о мотивации. Структура мотивационной сферы личности.
3. Группы мотивов, побуждающие заниматься спортом.
4. Понятие о цели. Модель расчета усилий.
5. Принципы постановки целей в спорте.
6. Мотивы достижения успеха, избегания неудач. Формирование мотивации.
7. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
8. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли.
9. Основные методики диагностики личности спортсмена.
10. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе.
11. Формальная структура спортивной команды.

**3-й текущий контроль** остаточных знаний студентов проводится на четвертом практическом занятии. Тема опроса включает вопросы лекций. Опрос проходит в устной форме в виде экспресс-опроса на занятии. Студент получает вопросы, на которые он должен дать предельно полный ответ. За полное раскрытие темы с указанием ведущих ученых по данной теме, студент получает максимальное количество баллов – **10**.

**10-9 баллов** (в зависимости от полноты ответа), студент получает за полный развернутый ответ на поставленный вопрос, где показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**8 -7 баллов** – студентом 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.

**6-5 баллов** - студентом дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**3-4 балла** – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены 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.

**Примерные вопросы для ТК-3.**

1. Структура психического состояния.
2. Классификация психических состояний.
3. Психические состояния тренировки.
4. Психические состояния соревнования.
5. Психическая готовность к соревнованию.
6. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе.
7. Идеомоторная тренировка.
8. Понятие о воле. Волевые качества в спорте.
9. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности.
10. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
11. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли.

**Контрольная работа** - студент представляет доклад по теме своего реферата. За полное раскрытие темы с представлением презентации и авторов, работающих в области исследований данной темы, за умение увлечь и заинтересовать аудиторию, студент получает максимальное количество баллов – **30**.

**30-28 баллов** (в зависимости от полноты ответа), студент получает за полный развернутый доклад по выбранной теме реферата, где показана совокупность осознанных знаний об объекте и предмете выбранной темы, доказательно раскрыты основные положения темы реферата, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Дает полные и развернутые ответы на задаваемые вопросы. Ответ изложен литературным языком в терминах науки, логичен, доказателен.

**27-25 баллов** – студент получает за полный развернутый доклад по выбранной теме реферата, где показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответы на вопросы четко структурированы, логичны, изложены в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или неточности, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**21-24 баллов** – тема представлена полностью, но недостаточно последовательно, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

**20-15 балла** – логика и последовательность изложения темы реферата имеют существенные нарушения. Допущены 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.

### **Примерные темы рефератов.**

1. Предмет психологии ФВ и спорта.
2. История развития психологии спорта.
3. Задачи и проблемы психологии спорта.
4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
5. Уровни организации психики спортсмена.
6. Психическое перенапряжение и его признаки.
7. Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения.
8. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
9. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу.
10. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.
11. Управление психическим состоянием спортсмена. Секундирование.
12. Принципы и правила спортивной психодиагностики.
13. Методы исследования психических процессов в спорте.
14. Исследование психических состояний в спорте.
15. Методы исследования личности в спорте.
16. Социально-психологические методы в спорте.
17. Психологические рекомендации спортсмену и тренеру.
18. Психологические особенности двигательного навыка.

### **Требования к реферату:**

Реферат является обязательным требованием для допуска к промежуточному контролю. Реферат — это один из важных видов учебной работы студента. В ней должны найти отражение уровень изученности темы, видение проблемных областей, умение анализировать и представлять различные точки зрения на проблему, формулировать выводы и предложения по возможному решению проблемы, навыки работы с литературными источниками. Результаты написания реферата свидетельствуют об информационной культуре, интеллектуальном уровне и степени креативности (творческом потенциале) студента.

Реферат выполняется студентами в сроки, оговоренные с преподавателем. Темы реферата могут варьироваться в рамках учебной программы. Примерные темы представлены в данной программе. Оформление в печатном варианте на листах формата А 4: шрифт - Times New Roman, кегль – 14, интервал – 1,5, поля: левое – 3 см, правое – 1,5, верхнее – 2, нижнее – 2 см. Объем работы составляет 10 – 20 страниц машинописного текста. Структура реферативной работы должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к письменным работам: введение, обоснование выбора темы, изложение темы, заключение, список используемой литературы представляется в конце работы. Реферат может быть изложен студентом в виде доклада на кафедре или на занятии в учебной группе. Работа представляется до промежуточного контроля (зачета). Общие требования к написанию реферата следующие:

Реферат представляет собой вид самостоятельной работы студентов-заочников, направленной на углублённое изучение одного из разделов курса.

### ***Выполнение реферата включает несколько этапов:***

- Подбор литературы по теме реферата.
- Анализ литературы и написание теоретической части работы.
- Формулирование выводов.

Оформление работы:

Студент заочного отделения должен не только выполнить реферативную работу, но и грамотно её оформить. Небрежное оформление затрудняет возможность оценить

содержание работы и может стать причиной неудовлетворительной оценки в целом.

**Структура и содержание:**

Оглавление.

1. Введение. Актуальность, теоретическая и практическая значимость работы.
2. Цель и задачи работы.
3. Литературный обзор проблемы. Описание различных точек зрения на проблему. Критический анализ темы.
4. Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.
5. Выводы.
6. Практическая значимость.
7. Список литературных источников.
- 8 Приложение.

А. Титульный лист. На титульном листе реферата указывается: название вуза, дисциплина, по которой написана работа, тема, ФИО студента, факультет, курс, группа, ФИО преподавателя, который будет проверять работу, учёная степень и ученое звание преподавателя.

**Рубежный контроль - 1** – проводится кафедрой в форме письменной тестовой работы на практическом занятии. Тест состоит из 20 вопросов по всем темам курса.

За правильные ответы на 20 вопросов студент получает **максимальное количество баллов - 10 баллов**, за правильные ответы на 18 вопросов – 9 баллов; за правильные ответы на 16 вопросов – 8 баллов; 15 вопросов – 7 баллов; 13 вопросов – 6 баллов; 10 вопросов – 5 баллов, **минимальное количество баллов – 5**. (см. технологическую карту).

**Примерные тестовые вопросы:**

1. Предметом спортивной психологии является:
  - А) закономерности развития и проявления психики в условиях физической рекреации; б) закономерности развития и проявления психики человека в условиях подготовки и в ходе соревновательной деятельности; в) психика человека и животных; г) закономерности развития и проявления психики человека
2. Психология спорта изучает:
  - А) особенности личности спортсменов, тренеров, судей, зрителей, особенности спортивных команд; б) особенности личности спортсменов; в) подготовку спортсменов к соревнованиям; г) особенности спортивных команд;
3. К задачам психологического обеспечения спортивной деятельности относят:
  - А) психодиагностику; б) специальную психологическую подготовку; в) тренировки; г) психодиагностику, общую психологическую подготовку, специальную психологическую подготовку;
4. Формирование адекватных отношений спортсменов к спортивной жизни является задачей:
  - А) общей психологической подготовки; б) специальной психологической подготовки; в) периодической психологической подготовки; г) психодиагностики;
5. Секундирование и взаимодействие в процессе выступления является задачей:
  - А) общей психологической подготовки; б) специальной психологической подготовки; в) периодической психологической подготовки; г) психодиагностики
6. Основателем Ленинградской школы спортивной психологии является:
  - А) И.П. Павлов; б) А.Ц. Пуни; в) П.А. Рудик; г) Л.С. Выготский
7. Мысленное представление и выполнение движение называется:
  - А) идеомоторная тренировка; б) аутогенная тренировка; в) специальная психологическая подготовка; г) переживание;
8. В процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление, усталость происходит совершенствование:

- А) силы; б) скоростно-силовых качеств; в) выносливости; г) быстроты
9. Для развития какого качества, больше всего подходит идеомоторная тренировка:  
А) координация; б) выносливость; в) сила; г) быстрота
10. Наиболее высокие требования к психическим функциям предъявляются при тренировке:  
А) силы; б) скоростно-силовых качеств; в) выносливости; г) быстроты
11. Какая установка в ситуации ожидания старта способствует большему проявлению быстроты:  
А) моторная; б) сенсорная в) целевая; г) никакая
12. По мере овладения...избранного вида спорта у занимающихся формируются специализированные восприятия:  
А) тактикой; б) техникой; в) силой; г) быстротой
13. К специализированным восприятиям не относится:  
А) чувство воды; б) чувство дистанции; в) чувство снега; г) седьмое чувство
14. В тактической деятельности выделяется скрытый период действия – это...  
А) тактическое мышление; б) осуществление принятого решения; в) узнавание; г) внимание
15. К функциональной асимметрии можно отнести:  
А) только моторную; б) только сенсорную; в) только психическую; г) моторную, сенсорную и психическую
16. Совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, развитие специальных способностей, определяющих решение этих задач подразумевает:  
А) тактическую подготовку; б) техническую подготовку; в) физическую подготовку; г) морально-волевую;
17. Ощущения возникают на ..... стадии развития психики  
А) вербально-логической, б) перцептивной, в) предметной, г) сенсорной
18. Под подлинной рассеянностью понимается:  
А) отсутствие сосредоточенности на работе из-за эмоциональных переживаний, б) невозможность человека сосредоточиться на чем-либо конкретном, он постоянно переходит от одного объекта или явления к другому, ни на чем не задерживаясь, в) ориентировочная реакция на каждый внешний раздражитель, г) результат чрезмерного углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг
19. Степень сосредоточенности сознания на объекте называется ...внимания  
А) объемом, б) распределением, в) концентрацией, г) переключением
20. Явление, в котором под действием одного раздражителя возникают ощущения, характерные для другого, называется...  
А) сенсбилизацией, б) локализацией, в) синестезией, г) адаптацией

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет  
*Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)*

1. Предмет и задачи психологии спорта.
2. Основные вехи развития спортивной психологии.
3. Общая психологическая подготовка и ее задачи.
4. Специальная психологическая подготовка и ее задачи.
5. Психологические факторы надежности спортсмена.
6. Психологическая структура двигательных навыков в спорте.
7. Психологические механизмы технической подготовки.
8. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке.
9. Особенности протекания психических процессов при физической подготовке.
10. Формирование и совершенствование спортивных навыков.
11. Функциональная асимметрия в спорте.
12. Психологическая характеристика тактики в спорте.
13. Тактическое мышление. Основные закономерности тактической подготовки.
14. Понятие о мотивации. Структура мотивационной сферы личности.
15. Группы мотивов, побуждающие заниматься спортом.
16. Понятие о цели. Модель расчета усилий.
17. Принципы постановки целей в спорте.
18. Мотивы достижения успеха, избегания неудач. Формирование мотивации.
19. Понятие о воле. Волевые качества в спорте.
20. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности.
21. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
22. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли.
23. Основные методики диагностики личности спортсмена.
24. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе.
25. Формальная структура спортивной команды.
26. Неформальная структура спортивной команды.
27. Задачи психологии детско-юношеского спорта.
28. Особенности мотивации к занятиям спортом у юных спортсменов.
29. Влияние стресса на юных спортсменов и проблема «перегорания».
30. Влияние спортивной деятельности на личностные характеристики юных спортсменов.
31. Этические аспекты психологии детско-юношеского спорта.
32. Роль тренера в становлении личности юного спортсмена.
33. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
34. Структура психического состояния.
35. Классификация психических состояний.
36. Психические состояния тренировки.
37. Психические состояния соревнования.
38. Психическая готовность к соревнованию.
39. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе.
40. Идеомоторная тренировка.
41. Я-концепция спортсмена: определение понятия, виды.
42. Схема получения личностью знаний о себе.
43. Самооценка спортсмена: понятие, особенности, виды.
44. Способы профилактики негативной самооценки.
45. Способы коррекции негативной самооценки.
46. Гендерные стереотипы в спорте.

47. Тревожность в спорте. Определение. Признаки.
48. Уровни предсоревновательной тревожности
49. Работа с тревожным спортсменом.
50. Метод снятия тревожности – метод десенсибилизации.

**Критерии оценки ответов на промежуточном контроле (зачет):**

**30 баллов:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос. Показан комплекс знаний об объекте. Свободное оперирование категориальным аппаратом. Умение выделять главные мысли, существенные характеристики, устанавливать причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется в системе междисциплинарных связей. Ответ сформулирован в терминах учебной дисциплины (науки), изложен литературным языком, логичен и аргументирован. Проявлена собственная позиция студента к данному объекту.

**29 баллов:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос. Раскрыты основные характеристики рассматриваемого объекта. Ответ структурирован и логичен. Содержание ответа отражает сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

**28 баллов:** дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные характеристики объекта и устанавливать причинно-следственные связи между явлениями и процессами. Ответ структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены непринципиальные недочеты, исправленные студентом в ответе на дополнительные вопросы преподавателя.

**27 баллов:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные характеристики объекта и устанавливать причинно-следственные связи между явлениями и процессами. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом в ответе на наводящие вопросы преподавателя.

**26 баллов:** дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос. Показано умение выделить существенные характеристики объекта, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

**25 баллов:** дан недостаточно полный ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные характеристики объекта, установить причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать знания с помощью примеров из практики, отвечая на наводящие вопросы преподавателя. Речь при ответе на вопрос требует коррекции.

**24 балла:** дан неполный ответ. Логика изложения имеют существенные недостатки. Допущены грубые ошибки при раскрытии сущности понятий, теорий, явлений. Отсутствует понимание студентом их существенных характеристик и взаимосвязей объекта. В ответе отсутствуют выводы. Речь студента при ответе требует коррекции.

**23 балла:** дан неполный ответ. Нарушена логика. Нет аргументации ответа. Имеются существенные ошибки в определении терминов, понятий, характеристик объекта. В ответе отсутствуют выводы. Речь студента неграмотная.

**22 балла:** ответ студента представляет разрозненные знания об объекте. Имеются принципиальные ошибки в определениях понятий. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не понимает связь рассматриваемого объекта с другими объектами дисциплины. Отсутствуют аргументация и выводы. На дополнительные вопросы преподавателя отвечает с трудом. Речь неграмотная.

0 – нет ответа.



Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

**Для очной формы обучения:**

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

**Для заочной формы обучения:**

- за текущие контроли – до 30 баллов;
  - контрольная работа 15-30 баллов;
  - за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количества баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценке по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
к рабочей программе дисциплины

**СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивная психология»**

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Изучение дисциплины «Спортивная психология» осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины.

### **Лекционные занятия.**

В процессе аудиторных занятий студенты знакомятся с теоретическими основами изучаемой дисциплины на лекциях по представленному курсу. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций. При этом внимательное отношение должно быть проявлено к точной регистрации научных определений и психологических понятий. В конспекты должны заноситься схемы и графики психологических понятий. Необходимо осмысление и освоение терминологии изучаемой дисциплины, основных ее курсов.

Материалы лекционного курса следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях в рамках самостоятельной работы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируется и закрепляет основные знания, полученные по дисциплине.

### **Семинары, практические занятия со студентами.**

Закрепление и дополнительная проработка получаемых знаний проводится в ходе семинарских и практических занятий, которые согласно тематическому плану соответствуют разделам лекционного курса. Семинарские занятия предполагают активное участие студентов в обсуждении учебных вопросов текущей темы, в результате чего студенты должны понять теоретические основы материала данной темы, уяснить значение полученных сведений для их практической деятельности. При подготовке к семинарским занятиям студентам следует использовать не только основную, но и желательно дополнительную литературу по теме.

В процессе работы на семинарском занятии при обсуждении ответов на заданные вопросы ТК, студент получает баллы за активное обсуждение темы занятия, вопросы по теме занятия и их обсуждение, умение аргументировано отстаивать свою точку зрения.

### ***Методические указания по подготовке к практическим занятиям***

Необходимым условием формирования компетенций является посещение семинарских занятий, на которых студент анализирует и обобщает учебный материал (если есть, то и собственный опыт), представляет результаты самостоятельной работы в виде письменных работ, контрольных работ (только при заочной форме обучения), отстаивает свою точку зрения, взаимодействует с другими для решения поставленной учебной задачи (деловая игра) для приобретения **умений** учитывать критерии

оптимального (положительного) психологического климата при его формировании и поддержании с учетом специфики группы (класс, спортивная команда, физкультурно-оздоровительная группа) и возрастно-половых особенностей ее участников; Учитывать возрастно-половые особенности занимающихся при решении их психологических проблем (трудностей) в сфере физического воспитания, спорта, двигательной рекреации; Предупреждать типичные психологические проблемы разных категорий занимающихся. И овладения методами измерения и оценки личностных особенностей, психического состояния занимающихся для реализации индивидуального и дифференцированного подходов; Приемами формирования и поддержания мотивации занимающихся в сфере физического воспитания, спорта, двигательной рекреации; Методами и приемами формирования оптимального (положительного) психологического климата в группе с учетом ее специфики (класс, спортивная команда, физкультурно-оздоровительная группа); Приемами профилактики и разрешения деструктивных межличностных конфликтов в группе;

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

### **Самостоятельная работа студентов.**

Помимо обязательных занятий, проводимых под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение студентами всего программного материала курса «Спортивная психология», ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных методик психологического тестирования. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, анализа выполнения профессиональных обязанностей в ряде профессий, связанных со спортом (экономика, менеджмент, журналистика и др.).

#### ***Студенты обязаны:***

- освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу;
- подготовиться к текущим и рубежным контролям;
- сдать зачет по данному курсу.

#### ***Студенты имеют право:***

- Получить консультацию по подготовке к семинарским занятиям, план подготовки к семинарскому занятию;
- добавить библиографию по теме
- подобрать и изучить литературу, рекомендованную планом семинара
- сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы семинара (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме)

- в зависимости от требований семинара, сложности вопроса результат изучения литературы может быть оформлен в виде плана (структуры) ответа, тезисов ответа.
  - подготовить развернутый ответ по следующей схеме: дать определение рассматриваемого явления и т. п., раскрыть его сущность, показав его структуру, вскрыв причинно-следственные связи и взаимовлияние факторов, условий и обстоятельств на рассматриваемое явление (процесс), определить состояние, закономерности и тенденции его изменения в зависимости от различных факторов и условий. Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и содержит в себе следующее задания: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение теоретического материала); выполнение контрольных работ (для заочной формы обучения);
  - работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
  - составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
  - выполнение письменных работ;
  - подготовка презентаций;
  - работа с компьютерными программами;
  - подготовка к деловым играм;
  - подготовка к зачету;
-