

**Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
педагогический университет им. Р. Гамзатова»**

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.06 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 6 (ДВ.6)  
Б1.В.ДВ.06.02 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ  
СПОРТСМЕНОВ**

**Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

**Направленность (профили) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

**Год приема - 2025**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС		
очная	8	108		48			60	Зачет	
заочная	5 курс	108		10		3	95	Зачет	

**Махачкала, 2025**

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Целью** освоения дисциплины (модуля) «Психологическая подготовка юных спортсменов» является: формирование у бакалавров знаний о сущности, содержании и организации процесса психологической подготовки юных спортсменов к реализации задач спортивной деятельности с учетом помехов влияющих факторов, умений разрабатывать фрагменты занятий на формирование компонентов психологической готовности к спортивному совершенствованию на основе адаптации к трудностям обучения, воспитания, тренировки и развития соревновательно значимых кондиций.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
Системное и критическое мышление	УК-1.Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 «Психологическая подготовка юных спортсменов» относится **дисциплины (модули) по выбору 6 (ДВ.6)** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 «Психологическая подготовка юных спортсменов» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная подготовка обучающихся», «ПФСС (гимнастика)», «ПФСС (легкая атлетика)», «ПФСС (волейбол)», «Основы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта», «Теория и методика спортивной тренировки».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва», «Профессиональная деятельность детского тренера по базовым видам спорта», «Отбор и ориентация в спорте», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-3.  
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
-----------------	-------	-------	---------

УК-1 УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	- основы социальных взаимодействий - термины и определения, может сформулировать мысли адекватно интеллектуальным способностям и теоретической подготовленности юных спортсменов;	- осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде - применять психолого-педагогические знания при организации работы в спортивной команде детей, подростков, молодежи;	средствами, методами, организационными формами социального взаимодействия в спортивной команде;
УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	спортивную терминологию, адекватное образовательной ситуации, применение которой обеспечивает формирование компонентов психологической готовности к трудным ситуациям соревновательной деятельности и спортивного совершенствования	выполнять воспитательные воздействия на личность и взаимодействия с ней, направленные на формирование лидерских качеств у юных спортсменов;	умением реализовывать лидерскую позицию в команде и инициировать проявление лидерства у юных спортсменов в видах спортивной деятельности;

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).  
Дисциплина изучается в 8 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам №8
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>48</b>	48
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной		

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№8
деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>60</b>	60
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля: зачет с оценкой	<b>зачет</b>	Зачет

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		4 курс
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>10</b>	10
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>95</b>	95
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>3</b>	
Вид промежуточного контроля: зачет	<b>зачет</b>	Зачет

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Раздел 1. Сущность и содержание процесса психологической подготовки юных спортсменов к спортивной деятельности	27			12/6	15/8
2	Раздел 2. Средства, методы, психолого-педагогические подходы к реализации психологической подготовки в системе спортивного совершенствования юного спортсмена и детско-юношеских спортивных команд	27			12/6	15/8
3	Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена	27			12/6	15/8
4	Раздел 4. Современные психологические подходы к	27			12/6	15/6

	изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности					
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	X				X
	Итого:	<b>108</b>			<b>48/24</b>	<b>60/30</b>

#### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Раздел 1. Сущность и содержание процесса психологической подготовки юных спортсменов к спортивной деятельности	25			4	21
2	Раздел 2. Средства, методы, психолого-педагогические подходы к реализации психологической подготовки в системе спортивного совершенствования юного спортсмена и детско-юношеских спортивных команд	24			2	22
3	Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена	24			2	22
4	Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	32			2	30
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	3				X
	Итого:	<b>108</b>			<b>10</b>	<b>95</b>

#### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

##### Раздел 1. Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте

Специфические особенности психологического стресса. Иерархия уровней психологического стресса при участии в спортивных соревнованиях. Влияние эмоционального стресса на работоспособность спортсмена. Поиск средств борьбы с отрицательным стрессом в спортивной психологии. Системный подход к решению проблемы управления стрессом в спортивных соревнованиях. Рефлексия как метод в решении проблемы стрессоустойчивости в спорте.

**Раздел 2. Психическое (эмоциональное) выгорание в спорте** Симптомы психического выгорания в спортивной деятельности: физические, эмоциональные,

поведенческие и когнитивные. Основные признаки и симптомы перетренированности и выгорания у спортсменов. Психологическая характеристика личности и деятельности спортсмена Способы предотвращения или устранения выгорания у спортсменов

### **Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена**

Естественные способы регуляции организма. Упражнения на снятие излишнего напряжения. Упражнения на осознание и принятие своих чувств. Естественные способы регуляции организма. Саморегуляция как управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Релаксационные упражнения (техника напряжения и расслабления): Релаксация как произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабления, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Медитация как интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и прочее.

### **Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности**

Эмоциональное выгорание как конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Перетренированность, переутомление, перегорание и снижение спортивных результатов, психологическое перенапряжение.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	Раздел 1 Сущность и содержание процесса психологической подготовки юных спортсменов к спортивной деятельности	Чтение текста (учебника, учебных пособий, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебных заданий (с использованием основной и дополнительной литературы по темам занятий); подготовка рефератов.
2	2 Средства, методы, психолого-педагогические подходы к реализации психологической подготовки в системе спортивного совершенствования юного спортсмена и детско-юношеских спортивных команд	Работа с материалами практических занятий, чтение и конспектирование текста основной и дополнительной литературы по темам занятий. Написание рефератов. Практические задания по разделам психологической подготовки юных спортсменов.
3	Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена	Подготовка к практическому занятию; написание реферата.

4	Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	Подготовка к практическому занятию; написание реферата. Выполнение проектных методико-практических заданий: составить примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия; определить структуру средних циклов тренировки (мезоциклов); раскрыть понятие «мезоцикл» как систему микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.
---	---	--

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Раздел 1. Сущность и содержание процесса психологической подготовки юных спортсменов к спортивной деятельности	Учебные задания: «Реализация в соревновании собственных возможностей»; «Виды психологической подготовки, направленные на решение самостоятельных задач»; «Содержание общей психологической подготовки»; «Специализированные системы психических воздействий»; «Овладение психомышечной тренировкой связано с психофизическим(и) фактором(-ами), лежащих в основе самогипноза (выбрать нужное)»; «Ментальная тренировка»; «Специальная психологическая подготовка»; «Психологическая (психическая) защита»; «Периоды психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию»; «Задачи первого периода психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию»; «Саморегуляция, как процесс управления в системе психологической подготовки»; «Контексты отдыха после соревновательной деятельности»; Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Рефераты ▪ Мониторинг результатов семинарского занятия	УК-3
2	Раздел 2. Средства, методы, психолого-педагогические подходы к реализации психологической подготовки в системе спортивного совершенствования юного спортсмена и детско-юношеских спортивных команд	▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы «Причины нерациональных затрат нервнопсихической энергии перед соревнованием»; «Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки»; «Средства и методы психической подготовки»; «Психологопедагогические средства психической подготовки»; «Психофизиологические средства психической подготовки»;	УК-3
3	Раздел 3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального	устный опрос; реферат; проектные методико-практические задания	УК-3

	выгорания тренера и спортсмена		
4	Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального выгорания профессиональной деятельности	устный опрос; реферат; проектные методико-практические задания	УК-3

### **. ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ «Психологическая подготовка спортсменов и команд»**

**1. Реализация в соревновании собственных возможностей связана с необходимостью:**

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- 3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- 4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

**2. Виды психологической подготовки, направленные на решение самостоятельных задач:**

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

**3. Содержание общей психологической подготовки :**

Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях:

способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

- Обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

**4. Специализированные системы психических воздействий:**

- психомышечная тренировка (ПМТ);
- ментальная тренировка (МТ).

**5. Овладение психомышечной тренировкой связано с психофизическим(и) фактором(-ами), лежащих в основе самогипноза (выбрать нужное):**

- 1) погружение себя в контролируемое сознанием сноподобное гипноидное, «экранный» состояние головного мозга, когда он обретает повышенную восприимчивость к вводимой в него информации,

- 2) оперирование (медитирование) в таком состоянии теми словами и их мысленными образами, которые необходимо заранее подобрать для решения конкретной задачи саморегуляции.

**6. Ментальная тренировка есть комплекс психических средств, включающих (выбрать нужное):**

- распознавание и оценку окружающей ситуации;
- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;
- приёмы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание

необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

- формирование необходимой установки на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований.

**7. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности и решение частных задач (выбрать нужное):**

- ориентация на социальные ценности, являющиеся ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником,
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы,
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

**8. Психологическая (психическая) защита является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.**

**Психологическую защиту обычно связывают с формированием (выбрать нужное):**

- эмоциональной устойчивости,
- уверенности,
- целенаправленности деятельности,
- надежности спортсмена.

**9. Периоды психологической подготовки спортсмена к каждому конкретному соревнованию целесообразно разделить на ряд периодов (выбрать нужное):**

период – от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке (о составе забегов, заплывов, пар, о номерах участников, о последовательности подходов, снарядов и т. д.);

период – от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования (предварительного забега, заплыва, заезда, первого боя, подхода, упражнения, игры, попытки);

период – от начала первого этапа соревнования до окончания финала.

**10. Задачи первого периода психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию (выбрать нужное):**

- 1) предварительный сбор информации о соревновании;
- 2) предварительный сбор информации о соперниках;
- 3) постановка (на основании переработки собранной информации) цели участия в соревновании и определение общих задач;

- 4) программирование средств решения общих задач (в данном случае речь идет о средствах достижения цели), постановка частных задач и программирование на основе содержательного анализа средств их решения.

**11. Саморегуляция, как процесс управления в системе психологической подготовки, включает в себя компонент(ы) (выбрать нужное):**

- предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности;

- моделирование натуральных и словесно-образных моделей. На этих моделях «проигрываются» те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели.

**12. Причины нерациональных затрат нервно-психической энергии перед соревнованием (выделить верное):**

- переживания, связанные с мыслями о возможном благоприятном или неблагоприятном его итоге,

- переживания о последствиях, которые он может иметь для спортсмена.

**13. Контексты отдыха после соревновательной деятельности (выбрать нужное):**

- отвлечение от мыслей о соревновании,
- переключение на занятия, не связанные с соревнованием,
- использование аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.

14. Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки, применяемых современными психологами, раскрывает следующая классификация (выделить нужное):

15. По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие,
- 2) корригирующие,
- 3) релаксирующие;

16. По содержанию применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) психолого-педагогические,
- 2) преимущественно психологические,
- 3) преимущественно психофизиологические.

**17. Психолого-педагогические средства психической подготовки (выбрать нужное):**

- 1) убеждающие;
- 2) направляющие (те и другие - преимущественно словесные);
- 3) двигательные;
- 4) поведенческо-организующие средства;

18. Преимущественно психологические средства психической подготовки (выбрать нужное):

- 1) суггестивные (внушающие),
- 2) ментальные (сочетающие воздействие словом и образом),
- 3) социально-игровые средства;

**19. Преимущественно психофизиологические средства психической подготовки (выбрать нужное):**

- 1) аппаратные,
- 2) психофармакологические,
- 3) дыхательные,
- 4) комбинированные (дыхательно-двигательные).

**20. По сфере воздействия средства психической подготовки дифференцируются (выбрать нужное):**

- 1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями),
- 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу,
- 3) средства воздействия на волевую сферу,
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу,
- 5) средства воздействия на нравственную сферу;

**21. По адресату воздействия средства психической подготовки дифференцируются (выбрать нужное):**

- 1) средства, направленные на психическую подготовку тренера,
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой;

22. По времени применения средства психической подготовки дифференцируются (выбрать нужное):

- 1) предупреждающие,
- 2) предсоревновательные,

- 3) соревновательные,
- 4) постсоревновательные;

**23. По характеру применения средства психической подготовки дифференцируются (выбрать нужное):**

- 1) саморегуляция (аутовоздействия),
- 2) гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста).

24. Степень индивидуализации учебно-тренировочной в воспитательной работы может быть различной (выберите нужное):

- одинаковый, нивелированный подход ко всем (индивидуализация равна нулю);
- работа с подопечным отдельно, персонально, строя всю работу на основе тщательного учета его особенностей и реакции на педагогические воздействия.

Здесь налицо предельная индивидуализация;

- условное разделение спортсменов по группам, основанное на определенном их сходстве (индивидуализация по типичным проявлениям).

**25. Условное разделение спортсменов по группам, основанное на определенном их сходстве (индивидуализация по типичным проявлениям).**

Выберите актуальные отличия:

- половые;
- возрастные;
- спортивный опыт;

**26. Факторы психологической подготовки и воспитания личности в спорте осуществляются с учетом (выберите верное):**

- отношения к людям (коллективу, тренеру, товарищам, семье соперникам),
- отношения к делу (спорту, труду, учебе, общественной работе)
- отношения к самому себе (самолюбие, амбициозность, самокритичность, самоконтроль, самовоспитание),
- отношения к личным достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам, критике, наградам поощрениям и наказаниям).
- общих и специальных проявлений основных свойств нервной системы,
- темперамента,
- психических и волевых качеств.
- отношения и поведения в тренировках (аккуратность, дисциплинированность, организованность, трудолюбие; активность, инициативность, самостоятельность; характер настроения, устойчивость помехам и неблагоприятным условиям);
- любимых и нелюбимых упражнений, заданий, ситуаций;
- отношения к частым разъездам смене спортивных залов, инвентаря;
- отношения к помощи и сказкам тренера.
- отношения и поведение в соревнованиях: типичное предстартовое состояние, сон в период соревнований, степень напряженности в самом начале и в ответственные моменты спортивной борьбы характерная динамика психического состояния в ходе состязания особенности разминки и настройки, реакция на действия товарищей по команде, отношение к судьям и судейству, реакция на зрителей особенности секундирования.
- типичных причин срывов, ошибок «психологических барьеров», «коварных» упражнений, приемов и т.
- ближайших и перспективных целей и задач в спорте.
- наличия уверенности и стремления к соперничеству, к спортивной борьбе.
- эмоциональных состояний после соревнования.

**27. Осуществить комплексную характеристику спортсменов с учетом типа нервной системы, заполнить столбец А, вписав соответствующий тип спортсмена (из представленных ниже).**

- Спортсмены с сильной нервной системой
- Инертные спортсмены
- Подвижные спортсмены
- Неуравновешенные спортсмены
- Уравновешенные спортсмены

**28. «Устойчивая эффективность» психической деятельности и состояний, повышающая работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается комплексом психических составляющих. Среди них можно выделить (выберите верное):**

- качества, которые определяют эффективность двигательной деятельности (сенсомоторные и интеллектуальные качества);
- личностные свойства, способствующие эффективной помехоустойчивой деятельности в целом (мотивация достижений, уровень притязаний, стремление к доминированию, психическая выносливость, эмоциональная устойчивость);
- умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов;
- социально-психологические особенности межличностных связей, способствующие надежной деятельности коллектива и его членов (сплоченность, четкая групповая структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и д. р. ) .

**29. Факторы, влияющие на надежность информационно-управленческих процессов у спортсменов (выберите верное):**

- особенности задания и двигательной установки,
- внешние и внутренние помехи,
- совершенство и особенности экстраполяции,
- совершенство функции сличения в системе обратной связи, смысловой кинематической и динамической программ.

**30. Во многих видах спорта (спортивные игры, единоборства, технически сложные виды) эффективность деятельности непосредственно зависит от уровня развития психомоторных качеств и сенсорного самоконтроля, а ее устойчивость — от стабильности психомоторики, процессов самоконтроля, психической выносливости.**

Важную роль в обеспечении психической надежности деятельности в ряде видов спорта играет перцептивная устойчивость, т. е. способность сохранять отчетливое восприятие различных компонентов движения при высоких нагрузках.

К числу сенсомоторных факторов надежности спортсмена относится сенсорный самоконтроль. Эффективность его как компонента надежности деятельности зависит от уровня мотивации и психической напряженности, уровня тренированности, общего уровня спортивного мастерства, индивидуальных особенностей сенсомоторной сферы, степени утомления, внешних помех и других факторов, которые тренер должен учитывать. Разработайте план тренировки на развитие избранного вами актуального психомоторного качества.

**31. Надежность спортсмена в соревновании в значительной степени определяется его способностью к саморегуляции:**

- на произвольном
- на произвольном уровнях непосредственно перед выступлением;
- на произвольном и произвольном уровнях непосредственно перед выступлением. (Непроизвольная регуляция предстартового состояния осуществляется путем реализации определенных программ, автоматизированных в процессе подготовки).

**32. В тех видах спорта, где эффективность деятельности определяется**

**взаимодействием партнеров (например, в спортивных играх), компонентом надежности являются социально-психологические факторы:**

а) особенности функциональной и эмоциональной структур группы и их взаимосвязь (интеллектуальная согласованность, эмоциональная сплоченность в спортивном коллективе);

б) уровень социальной мотивации спортсменов (стремление к признанию группой, к удовлетворению традиций коллектива, к поддержанию престижа команды);

в) социально-психологический климат команды.

**33. К числу факторов и условий, воздействующих на психологический климат команды, относятся (выберите верное):**

- уровень сплоченности и психологической совместимости членов команды,
- система принятых норм и самооценок поведения ее членов,
- система их ценностных ориентации,
- степень психической готовности,
- возможная конфликтность;
- адекватное распознавание возможностей соперников и их действий,
- успешность разных видов общения партнеров, их способность к взаимопониманию, слаженность группового взаимодействия.

**34. Повышение уровня надежности спортсмена осуществляется в процессе его психологической подготовки и предусматривает направления взаимосвязанных систематических психолого-педагогических воздействий (выбрать верное):**

1) формирование мотивационной сферы спортсмена и связанной с ней волевой сферы;

2) обучение приемам саморегуляции;

3) оптимизация психологического климата и системы межличностных отношений в командах;

4) совершенствование системы двигательных установок и психомоторики спортсмена. Психогигиена спортивной тренировки и психопрофилактика в спорте

**35. Выделите основные направления психологии, с которыми связана психогигиена (из представленных ниже)**

- социальная психология спорта,
- психология личности,
- психотерапия,
- психофармакология,
- психопрофилактика.

**36. В психогигиене выделяются следующие разделы (выделите нужное):**

- возрастная психогигиена,
- психогигиена семьи,
- психогигиена труда,
- психогигиена спорта, др.

**37. Главной задачей психогигиены спорта является обеспечение психического здоровья спортсмена, которое связано с (выбрать верное):**

- психологией личности,
- психологией коллектива,
- психорегуляцией,
- психопрофилактикой,
- с психотерапией.

**38. Психосоматические нарушения в результате стрессовых и дистрессовых воздействий (выбрать верное):**

- гипертония,
- тахикардия,
- мигрени,

- гастриты,
- нейродермиты.

**39. Внутренняя «картина болезни» формирует патологические реакции личности на нарушение здоровья (выбрать верное):**

- психическую дезадаптацию;
- раздражение и отторжение любых попыток психолога вступить в лечебный контакт;
- другое.

**40. Психическая дезадаптация связана с (выбрать нужное):**

- снижением уровня работоспособности;
- повышением уровня работоспособности.

**41. Восстановление психической работоспособности – на основе применения методов (выбрать нужное):**

- психогигиенические методы,
- внушение в состоянии бодрствования,
- гипносуггестия,
- невербальные методы.
- аппаратные методы.
- центральная анальгезия.
- электромассаж.

• сочетанное применение психической саморегуляции и физических упражнений в водной среде

**42. Процесс реабилитации разделен на(выбрать нужное):**

- собственно ускорение процесса восстановления поврежденного участка опорно-двигательного аппарата;
- восстановление профессиональных (психомоторных) навыков.

Психологическая подготовка к управлению индивидуальным поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования

**43. Выделите актуальные психологические приемы управления поведением и деятельностью спортсмена в процессе соревнований связаны с решением следующих проблем (охарактеризуйте преемственность их применения):**

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для конкретного спортсмена на данном этапе спортивной карьеры;
- формирование психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, различных фобий, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- создание собственного образа;
- создание образа соперника;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед началом соревнований.

**44. Охарактеризуйте психологические составляющие секундирования (на примере единоборств). Опишите сущность каждой психологической позиции: информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии),**

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника,
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке,
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику,
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех

или иных вероятных его изменениях,

формирование эмоционального окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку,

внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно,

формирование состояния психической готовности к поединку.

**45. Опишите средства прямого и косвенного внушения (представьте другие примеры из практики психологической подготовки):**

1. Создание внутренних психических опор.

2. Рационализация.

3. Сублимация заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим («перевод» суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода спарринга в сферу технико-тактического его содержания).

4. Десенсибилизация (моделируются неблагоприятные психические состояния в бою: после релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других боях, «снимая» затем негативные эмоции).

5. Деактуализация заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящем бою. Прямая деактуализация (реальные слабости) Косвенная (намеренно выделяются сильные стороны конкретного спортсмена).

6. «Снятие запрета на ошибку».

7. «Визуализация». (сочетание «легких» и «жестких» движений, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение).

## **БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не

применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета

формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на передачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные

обучающимися;

- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;

- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;

- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;

- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 8; форма аттестации – зачет.**

#### **2. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Назовите основные виды психологической подготовки в спорте.

2. Что входит в систему общей психологической подготовки спортсмена?

3. Какие основные техники применяются в процессе специальной психологической подготовки спортсмена?

4. Дайте краткую характеристику мобилизующих, корригирующих и релаксирующих упражнений в системе психологической подготовки.

5. Приведите примеры вербальных воздействий, которые применяют тренеры в вашем виде спорта.

6. Какие факторы необходимо учитывать в процессе индивидуализации психологической подготовки спортсмена?

7. Какими психологическими механизмами определяется надежность спортсмена?

8. Назовите основные причины психической дезадаптации в спорте.

9. Перечислите основные методы восстановления психической работоспособности.

10. Перечислите основные методы психопрофилактики неблагоприятных психических состояний.

11. Назовите основные факторы, влияющие на поддержание хорошего настроения.

12. Какова психогигиеническая роль психологического климата в спортивном коллективе?

13. Какую роль играет психогигиена в работе тренера?

14. В чем состоит психологическая подготовка к реализации процесса самовоспитания соревновательно и социально значимых качеств?

15. В чем заключается психологическая подготовка к реализации процесса познания, освоения двигательных действий и познания особенностей воспитания физических качеств?

16. В чем состоит психологическая подготовка к процессу отбора в спорте?

17. В чем заключается психологическая подготовка к реализации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с учетом особенностей личности спортсмена?

18. Каковы особенности психологической подготовки к конструктивному взаимодействию с тренером?

19. Психологическая подготовка к конструктивному взаимодействию в спортивной команде

20. В чем состоят психологические основы физической подготовки?

21. В чем состоят психологические основы технической подготовки?

22. В чем состоят психологические основы тактической подготовки?

23. В чем состоят психологические основы волевой подготовки?

24. В чем состоят психологические основы оперативной коррекции деструктивных психических состояний в спортивной деятельности?

25. В чем состоят психологические основы спортсменов и команд?

26. В чем заключается психогигиена спортивной тренировки и психопрофилактика в спорте?

27. Какова сущность психологической подготовки к управлению индивидуальным поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования?

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-1 УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	Знает системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Знает системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, но не способен ответить без наводящих вопросов	Знает не в полной мере системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Не знает системный подход для решения поставленных задач; - особые образовательные потребности, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
	Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, но не способен ответить без наводящих вопросов	Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, но с ошибками, с ошибками подбирает основные приемы, не способен самостоятельно ответить на вопросы и привести примеры	Не умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
	Владеет способностью	Владеет способностью осуществлять поиск,	Владеет способностью	Не владеет способностью

	<p>осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, имеющих ресурсы и ограничений, но не способен ответить без наводящих вопросов</p>	<p>осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требуются наводящие вопросы, дает ответы с ошибками.</p>	<p>осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; - способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>
<p>УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.</p>	<p>Знает логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи.</p>	<p>Знает логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи, но не способен ответить без наводящих вопросов</p>	<p>Знает не в полной мере логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи.</p>	<p>Не знает логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, практические последствия предложенного решения задачи.</p>
	<p>Умеет сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи</p>	<p>Умеет сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи, но не способен ответить без наводящих вопросов</p>	<p>Умеет сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи, но с ошибками, с ошибками подбирает основные приемы, не способен самостоятельно ответить на вопросы</p>	<p>Не умеет сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Определять практические последствия предложенного решения задачи</p>

			и привести примеры	
	Владеет способностью применять логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	Владеет способностью применять логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности, но не способен ответить без наводящих вопросов	Владеет способностью применять логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	не владеет знаниями их применения, студент не способен самостоятельно ответить на вопрос, требуются наводящие вопросы, дает ответы с ошибками.
УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	Знает ранее сложившиеся в науке оценки информации.	Знает ранее сложившиеся в науке оценки информации, но не способен ответить без наводящих вопросов, но не способен ответить без наводящих вопросов	Знает не в полной мере ранее сложившиеся в науке оценки информации.	Не знает ранее сложившиеся в науке оценки информации.
	Умеет аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	Умеет аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение, но не способен ответить без наводящих вопросов	Умеет аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение, но с ошибками, с ошибками подбирает основные приемы, не способен самостоятельно ответить на вопросы и привести примеры	Не умеет аргументированно формулировать собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.
	Владеет способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения	Владеет способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения, но не способен ответить без наводящих вопросов	Владеет способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения, но не владеет знаниями их применения, выполняет учебные задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; не способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя	Не владеет способностью анализировать источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
2. Сапольски, Роберт. Психология стресса / Р. Сапольски . – 3. изд . – Санкт-Петербург и др. : Питер, 2018 . – 480 с.
3. Мандель, Борис Рувимович. Психология стресса [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Б. Р. Мандель . – 2. изд., стер . – Москва : Флинта, 2019 . – 252 с. –

### 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Психология физического воспитания и спорта : Учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / А. В. Родионов, В. А. Родионов, С. Д. Неверкович и др. ; Под ред. А. В. Родионова, В. А. Родионова . – Москва : Academia, 2016 . – 318, 1 с.
2. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / Сост. Ю. Л. Ханин . – Москва : Физкультура и спорт, 1983 . – 286, 1 с. - Библиогр.: с. 267-287
3. Селье, Ганс. Стресс без дистресса / Г. Селье ; Пер. с англ. А. Н. Лука и И. С. Хорола; Общ. ред. Е. М. Крепса . – Рига : Виета, 1992 . – 106, 3 с. - Библиогр.: с. 96-101.
4. Борисова, А. Н. День управления стрессом [Электронный ресурс] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург: Антология, 2013. – 160 с.

### 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

### 8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.

Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы по дисциплине.

Видеофильмы, плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

### **Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

### **Практические занятия:**

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения.
- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты);
- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений);
- гимнастические маты, гимнастические стенка и скамейки.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **10.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что «Планирование и контроль спортивной подготовки» - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку:

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Планирование и контроль спортивной подготовки», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;
- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;
- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;
- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;
- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;
- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;
- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.

Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

## **10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Планирование и контроль спортивной подготовки», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторные практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки разноуровневых типовых задач и заданий: а) ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) продуктивного (репродуктивно-творческого) уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания..

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

### **10.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

### **10.4. Подготовка к зачету.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Стресс и психологическое выгорание в спорте»:** зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Мансуров Т.М.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

### «Психологическая подготовка юных спортсменов»

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины (модуля) «Психологическая подготовка юных спортсменов» является: формирование у бакалавров знаний о сущности, содержании и организации процесса психологической подготовки юных спортсменов к реализации задач спортивной деятельности с учетом помехов влияющих факторов, умений разрабатывать фрагменты занятий на формирование компонентов психологической готовности к спортивному совершенствованию на основе адаптации к трудностям обучения, воспитания, тренировки и развития соревновательно значимых кондиций.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Психологическая подготовка юных спортсменов» относится дисциплины (модули) по выбору 6 (ДВ.6) учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
Системное и критическое мышление	УК-1.Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц (108 часов).

5. Семестр: 8

#### 6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Сущность и содержание процесса психологической подготовки юных спортсменов к спортивной деятельности

2. Средства, методы, психолого-педагогические подходы к реализации психологической подготовки в системе спортивного совершенствования юного спортсмена и детско-юношеских спортивных команд

3. Методы профилактики стресса и коррекции эмоционального выгорания тренера и спортсмена

4. Современные психологические подходы к изучению эмоционального

5. выгорания в профессиональной деятельности

#### 7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

Зачет.

8. Автор: зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Мансуров Т.М.