

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психологическая подготовка к соревнованиям

---

Уровень высшего образования

Магистратура

---

Направление подготовки / специальность

37.04.01 - Психология

---

Направленность образовательной программы

Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни

---

Форма обучения

очная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07 Психологическая подготовка к соревнованиям относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3.1: Способен осуществлять психологическую поддержку, консультирование и терапевтическое сопровождение лиц, нуждающихся в психологической помощи	ИПК 3.1.1: Знает принципы, этапы консультационного процесса, техники оказания психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи. ИПК 3.1.2: Умеет выстраивать терапевтические отношения и проводить консультативный процесс. ИПК 3.1.3: Владеет техниками и приемами психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи.	ИПК 3.1.1: Знать: определение основных понятий психологии спорта, принципы использования основных подходов консультационного процесса в работе со спортсменами, техники оказания психологической поддержки, используемые в различных теориях личности в процессе консультирования и терапевтического сопровождения спортсменов, тренеров, лиц, занимающихся физической активностью.  ИПК 3.1.2: Уметь: обобщать, анализировать, представлять информацию о специфических предстартовых состояниях спортсменов, использовать ее в процессе психологического сопровождения успешной спортивной деятельности.  ИПК 3.1.3: Владеть: навыками применения в процессе психологического сопровождения приемов психологической поддержки, консультирования и	Тест Практическое задание	Курсовая работа Экзамен: Контрольные вопросы  Зачёт: Контрольные вопросы

		терапевтического сопровождения спортсменов, тренеров, лиц, занимающихся физической активностью.		
ПК-3.2: Способность и готовность осуществлять качественную рефлексию профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта	ИПК 3.2.1: Знать технологии и критерии осуществления качественной рефлексии профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта. ИПК 3.2.2: Уметь анализировать профессиональную деятельность психолога-консультанта и психотерапевта. ИПК 3.2.3: Владеть способами рефлексии профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта	ИПК 3.2.1: Знать: технологии и критерии осуществления качественной рефлексии профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта в рамках в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.  ИПК 3.2.2: Уметь: ставить цели, задачи профессиональной деятельности психолога-консультанта в работе со спортсменами, лицами, занимающимися физической активностью, ведущими здоровый образ жизни в процессе подготовки к соревнованиям.  ИПК 3.2.3: Владеть: способами рефлексии при анализе поставленных целей, задач и получении результатов профессиональной деятельности психолога-консультанта в работе со спортсменами, лицами, занимающимися физической активностью, ведущими здоровый образ жизни.	Тест Практическое задание Реферат	Курсовая работа Экзамен: Контрольные вопросы  Зачёт: Контрольные вопросы
ПК-4.1: Способен проводить психологическую оценку состояний человека, его психологических возможностей	ИПК 4.1.1: Знает теоретические основы и методы психологической оценки состояний человека и его психологических возможностей. ИПК 4.1.2: Умеет применять методы	ИПК 4.1.1: Знать: теоретические основы и методы психологической оценки состояний спортсменов, тренеров в процессе подготовки к соревнованиям.	Тест Практическое задание Реферат	Курсовая работа Экзамен: Контрольные вопросы  Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>психологической оценки состояний человека и (или) его психологических возможностей.</p> <p>ИПК 4.1.3: Владеет методами и средствами психологической оценки состояний человека и (или) его психологических возможностей.</p>	<p>ИПК 4.1.2: Уметь: применять на практике методы психологической оценки состояний занимающихся физической активностью, спортсменов в процессе спортивной деятельности.</p> <p>ИПК 4.1.3: Владеть: методами и средствами анализа данных психологической оценки состояний занимающихся физической активностью, спортсменов, использования этих данных в процессе подготовки к соревнованиям.</p>		
--	--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>5</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>180</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	64
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	64
- КСР	4
<b>самостоятельная работа</b>	<b>12</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b> <b>Экзамен, Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	

			(практические занятия/лабораторные работы), часы		
	О Ф О	О Ф О	О Ф О	О Ф О	О Ф О
Психология спортивной деятельности	26	12	12	24	2
Психологическое обеспечение и сопровождение успешной спортивной деятельности	33	14	16	30	3
Актуальные проблемы психологических исследований в спорте	29	14	12	26	3
Методы психической саморегуляции в спорте	28	14	12	26	2
Современные эмпирические исследования регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте	24	10	12	22	2
Аттестация	36				
КСР	4			4	
Итого	180	64	64	132	12

### Содержание разделов и тем дисциплины

Психология спортивной деятельности. Психологическое обеспечение и сопровождение успешной спортивной деятельности. Актуальные проблемы психологических исследований в спорте. Методы психической саморегуляции в спорте. Современные эмпирические исследования регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очная форма обучения - 32 ч.

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

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Психология физической культуры и спорта, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=2379>.

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

1. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в случае

А. проведения общей психологической подготовки

**В. если требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена**

С. на этапе планирования программы психологической подготовки

Д. если тренер не справляется самостоятельно

Е. обнаружения выраженных психологических проблем у спортсмена

Ф. если у спортсмена выявляется акцентуация характера

2. Способы преодоления предстартовой апатии

А. включить в разминку медленные, однообразные движения с широкой амплитудой

**В. включить в разминку энергичные и разнообразные по форме и направленности движения**

**С. использовать ободряющие словесные формулировки**

Д. сделать глубокие вдохи и медленные выдохи

Е. использовать успокаивающие словесные формулировки

**Ф. сделать частые глубокие вдохи и резкие выдохи в ускоренном темпе**

3. Негативное мотивационное состояние, требующее повышенной регуляции психологического состояния

А. мотивация достижения

**В. мотивация избегания неуспеха**

**С. избегание неудачи**

Д. состояние уверенности в успехе

Е. стремление к успеху

**Ф. состояние боязни неудачи**

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.2:

1. Факторы, определяющие величину потребности спортсмена в достижении цели:

А. уровень тактической подготовки

**В. личная значимость результата соревнований**

С. общественная значимость результата соревнований

Д. уровень интеллекта спортсмена

Е. стиль деятельности тренера

**Ф. субъективная оценка вероятности достижения цели**

2. Убеждение, которое может помочь спортсмену достичь высоких результатов

А. я не могу всегда быть первым

**В. я могу быть первым**

С. я невезучий

Д. тренировки не главное, главное желание победить

Е. не нужно слушать тренера, нужно слушать себя

Ф. главное не победа, главное участие

3. Возможность управлять своими мыслями, действиями, переживаниями в напряженные моменты для поставленной цели:

А. мотивация

**В. волевые качества**

С. воображение

Д. эмпатия

**Е. произвольность поведения**

Ф. настойчивость

**Г. саморегуляция**

**5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1:**

1. К специфичным эмоциональным состояниям спортсмена не относится

**А. депрессия**

В. оптимальное боевое состояние

С. предстартовая апатия

Д. предстартовая лихорадка

2. Способность удерживать оптимальное состояние в экстремальных условиях спортивной борьбы:

А. мотивация

В. **эмоциональная устойчивость**

С. воображение

Д. настойчивость

Е. **твердость характера**

Г. активность

Г. **саморегуляция**

3. Характеристики психической готовности к соревнованию:

А. сильные эмоциональные реакции

В. **эмоциональный подъем, воодушевление**

С. высокий уровень возбуждения

Д. высокий уровень тревожности

Е. **оптимальный уровень возбуждения**

Г. отсутствие переживаний

Г. **внутренняя собранность и сосредоточенность**

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из



Оценка	Критерии оценивания
зачтено	компетенций не сформирована на уровне «плохо»

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:**

*Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, состояние боевой готовности, самоуспокоенность) переживают спортсмены в приведенных случаях. Объясните, как может повлиять это состояние на результативность выступления? Какие приемы необходимо использовать психологу, тренеру, спортсмену для оптимизации состояния?*

1. Спортсменка чувствовала себя предельно собранной и вместе с тем — абсолютно уверенной. Чувствовала себя бодрой и сильной, готовой к борьбе (состояние боевой готовности – способствует выигрышу).
2. К.Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы» (стартовая лихорадка, может помешать успешному выступлению. Приемы: дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).
3. Заслуженный тренер Г.Д.Качалин рассказывает, что за несколько дней до игры футболисты команды наблюдали за игрой своих будущих соперников.

Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1 (самоуспокоенность, может помешать успешному выступлению. Приемы: просмотр других матчей соперников, убеждение).

4. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований (состояние боевой готовности – способствует выигрышу).
5. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет (стартовая лихорадка, может помешать успешному выступлению. Приемы: переключение внимания, самоприказы).

#### **5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-3.2:**

1. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями (объективные, объяснение должно содержать рассуждение о специфике спортивной деятельности в отличие от других видов деятельности, а также особенностями пола и возраста спортсменов).
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта (объективные, объяснение должно содержать рассуждение о специфике конкретного вида спорта в отличие от других, а также особенностями пола и возраста спортсменов).
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта (субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности).
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности в зависимости от возраста и квалификации).
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером (субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности).
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта (субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности).

#### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1:**

1. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1. Ю.Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон (предстартовое возбуждение).

2. П.Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд» (спортивный азарт или перевозбуждение).

3. П.Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве.

Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь вперед» (спортивную злость).

2. Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему. Как влияет эмоциональное состояние спортсмена на взаимоотношения с тренером, другими членами спортивного коллектива?

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхеин предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, - такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: "Я должен выиграть!"» - полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях К. Форкерка, положительном влиянии на взаимоотношения с тренером и Ферхеином).

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого. Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы - кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)» - полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях К. Форкерка, его внимании, концентрации, а также о влиянии тренера, друзей, психолога, врача на состояние спортсмена перед стартом).

3. Л.Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю — зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться» - полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях Л.Латыниной, ее взаимодействии с судьями, болельщиками)

### Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

### **5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-3.2:**

Задание. Подготовить реферат. В основу реферата должен быть положен анализ современных научных исследований в области психологии спорта и других наук о спорте и физической культуре, опубликованных в научной литературе, то есть систематизированное изложение чужих обнародованных мыслей с указанием на первоисточник и в обязательном порядке с собственной оценкой изложенного материала. Источником для подготовки реферата может быть любое опубликованное произведение, включая работы в Интернете (с указанием точного адреса web-страницы). В реферате обучающийся должен обосновать актуальность выбранной им проблемы. Особое внимание следует обратить на степень разработанности данной проблемы в научной литературе. Освещение актуальности не должно быть многословным, надо показать суть проблемной ситуации, из чего видна актуальность темы. Актуальность определяется и по ожидаемому вкладу результатов работы в развитие теории и практики. В сжатом изложении показывается, какие задачи стоят перед научной теорией в аспекте выбранной темы исследования при конкретных условиях, что сделано предшественниками и что предстоит сделать в исследовании. На основе выявленного противоречия формулируется проблема исследования и предлагаются пути ее решения.

#### **Тематика составления реферативного обзора**

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортсмена в деятельности.
3. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.
4. Психологическая диагностика в спорте.
5. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
6. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
7. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов.
8. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
9. Особенности проявления агрессии спортсмена в соревновательной деятельности.
10. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена.
11. Влияние социальной фасилитации на результативность в спорте.

### **5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1:**

Задание. Подготовить реферат. В основу реферата должен быть положен анализ современных научных исследований в области психологии спорта и других наук о спорте и физической культуре, опубликованных в научной литературе, то есть систематизированное изложение чужих обнародованных мыслей с указанием на первоисточник и в обязательном порядке с собственной оценкой изложенного материала. Источником для подготовки реферата может быть любое опубликованное произведение, включая работы в Интернете (с указанием точного адреса web-страницы). В реферате обучающийся должен обосновать актуальность выбранной им проблемы. Особое внимание следует обратить на степень разработанности данной проблемы в научной литературе. Освещение актуальности не должно быть многословным, надо показать суть проблемной ситуации, из чего видна актуальность темы. Актуальность определяется и по ожидаемому вкладу результатов работы в развитие теории и практики. В сжатом изложении показывается, какие задачи стоят перед научной теорией в аспекте выбранной темы исследования при конкретных условиях, что сделано предшественниками и что предстоит сделать в исследовании. На основе выявленного противоречия формулируется проблема исследования и предлагаются пути ее решения.

#### **Тематика составления реферативного обзора**

1. Социальное подкрепление как фактор, влияющий на двигательное поведение спортсмена.
2. Мотив как средство стимуляции спортсмена.

3. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
4. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом.
5. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов.
6. Волевые усилия спортсменов в спорте.
7. Особенности проявления темперамента личности в спорте.
8. Межнациональная толерантность в спорте.
9. Психологические особенности юношеского спорта.
10. Физическое напряжение и психическое здоровье спортсмена.
11. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.
12. Преодоление соревновательного стресса.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены

	обучающегося от ответа	ошибки	ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

**5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1**

1. Актуальные вопросы мотивации в спорте. Виды мотивов в спорте, их диагностика. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности.
2. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
3. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.
4. Гипноз. Методы работы с измененными (трансowymi) состояниями сознания. Техники эриксоновского гипноза.
5. Социально-психологический тренинг в спортивной психологии.
6. Метод символдрамы в работе со спортсменами.
7. Техники НЛП в работе со спортсменами.

### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3.2**

1. Специфика спортивной деятельности и ее психологическая структура. Психологические особенности тренировочного процесса. Психологические особенности спортивных соревнований. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом. Межнациональная толерантность в спорте.
2. Психологические особенности индивидуальных и командных видов спорта.
3. Направления работы психолога в области регуляции психофизиологических состояний спортсмена. Психологическая служба детско-юношеского спорта. Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства. Детско-родительские отношения и их роль в профессиональном становлении спортсмена.
4. Психологическое сопровождение массового спортивного движения (психологи фитнес-центров).
5. Психологические концепции структуры личности. Диагностика черт личности и «измерение индивидуальности». Этика психодиагностического обследования. Измерение типологических особенностей личности. Стратегии формирования и развития психики, знаний, умений, личности спортсмена.
6. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.

### **5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1**

1. Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры. Сопровождение деятельности параолимпийского движения.
2. Диагностика эмоционально-волевой сферы личности. Оценка текущего состояния индивида. Диагностика нервно-психического напряжения. Агрессивность и оценка ее уровня. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
3. Теория воли и диагностика волевых качеств.
4. Психические состояния, их классификация. Особенности психических состояний в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
5. Методы психической саморегуляции в спорте. Понятие психической саморегуляции. Ее цели и задачи, виды. Приемы и методы саморегуляции в спорте
6. Преодоление соревновательного стресса
7. Современные эмпирические исследования регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте. Практический опыт спортивных психологов в области регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний человека.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена

Оценка	Критерии оценивания
	дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

#### **5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1**

1. Детско-родительские отношения и их роль в профессиональном становлении спортсмена.
2. Психологические концепции структуры личности.
3. Диагностика черт личности и «измерение индивидуальности». Этика психодиагностического обследования. Измерение типологических особенностей личности.
4. Стратегии формирования и развития психики, знаний, умений, личности спортсмена.
5. Диагностика эмоционально-волевой сферы личности. Оценка текущего состояния индивида. Диагностика нервно-психического напряжения.
6. Актуальные вопросы мотивации в спорте. Виды мотивов в спорте, их диагностика.
7. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности.
8. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
9. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
10. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена
11. Тревожность и результативность спортсмена в спорте

#### **5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3.2**



1. Специфика спортивной деятельности и ее психологическая структура.
2. Психологические особенности тренировочного процесса. Психологические особенности спортивных соревнований.
3. Психологические особенности индивидуальных и командных видов спорта.
4. Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства.
5. Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры. Сопровождение деятельности параолимпийского движения.
6. Психологическое сопровождение массового спортивного движения (психологи фитнес-центров).
7. Межнациональная толерантность в спорте.
8. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов
9. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.

### **5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1**

1. Направления работы психолога в области регуляции психофизиологических состояний спортсмена.
2. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды спортивной школы как приоритетное направление деятельности психологической службы.
3. Теория воли и диагностика волевых качеств.
4. Агрессивность и оценка ее уровня.
5. Психические состояния, их классификация. Особенности психических состояний в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
6. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

Примерный перечень тем оценочного средства – Курсовая работа:

1. Психологические особенности спортивных соревнований в избранном виде спорта
2. Специфика тренировочного процесса с учетом психоспортограммы избранного вида спорта
3. Психологические особенности спортсменов различной квалификации индивидуальных видов спорта
4. Психологические особенности спортсменов различной квалификации командных видов
5. Особенности психологической помощи в области регуляции психофизиологических состояний спортсмена
6. Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства
7. Детско-родительские отношения и их роль в профессиональном становлении спортсмена

8. Личностные особенности спортсменов
9. Стратегии формирования и развития психики, знаний, умений, личности спортсмена
10. Особенности психических состояний в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов
11. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности
12. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
13. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом
14. Межнациональная толерантность в спорте
15. Влияния уровня притязаний и потребности достижений на уровень достижений спортсменов
16. Психология триумфа и поражения. Психология дисквалификации.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Курсовая работа)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

Основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2023. - 531 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-01035-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840624&idb=0>.
2. Психология физической культуры / Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646461&idb=0>.
3. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. - Москва : Юрайт, 2023. - 96 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11151-4. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841287&idb=0>.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. - Омск : СибГУФК, 2015. - 228 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744994&idb=0>.
5. Серова Лидия Константиновна. Психология физической культуры и спорта : Учебное пособие / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 189 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-108049-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=629040&idb=0>.
6. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва : Юрайт, 2023. - 367 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-00285-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=848325&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : Учебное пособие для вузов / Яковлев Б. П. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 312 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8114-9700-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=797851&idb=0>.
2. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / Веракса А.Н., Грушко А.И., Леонов С.В. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646459&idb=0>.
3. Гогунев Евгений Николаевич. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт". - 2-е изд., дораб. - М. : Академия, 2004. - 224 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 5-7695-2089-2 : 114.40., 27 экз.
4. Психология физической культуры / Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646461&idb=0>.

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Психология сознания <https://openedu.ru/course/spbu/PSYCON/>

Личность в экстремальных ситуациях. Психология кризисных состояний личности  
<https://free.rosdistant.ru/courseinfo.php?id=6567>

О детском спорте и немного о психологии - <http://detsport.ru/>

О физической культуре и активном отдыхе - есть раздел психологии - <http://fizkult-ura.ru/>

Доступ к научным исследованиям:

elibrary.ru - Каталог публикаций, в том числе и по спортивной психологии. Российская электронная библиотека и доступ к российскому индексу цитирования

Каталог видеоматериалов - публичные лекции, выступления на конференциях и др.

-<http://www.univertv.ru/video/psihologiya/>

КУБ - библиотека литературы - <http://www.koob.ru/>

Многолетний архив литературы - <http://psychology.ru/library/>

Библиотека "Психея" - <http://psycheya.ru/>

Библиотека "Псиберия" - <http://psyberia.ru/work/temes>

Новый проект хранилища литературы - <http://litpsy.ru/>

Каталог статей по психологии - <http://humanities.edu.ru/>

Библиотека "Гумер" - <http://www.gumer.info/>

Статьи исследователей интеллекта - <http://intellectus.su/lib/lib.htm>

Проект "Флогистон" - <http://flogiston.ru/library>

Библиотека "Пси-фактор" - <http://psyfactor.org/lybr.htm>

BOOKAP- Books of the psychology – психологическая библиотека - <http://www.bookap.info/>

Психологическая лаборатория - списки психодиагностических методик в практикумах и другой литературе - [http://vch.narod.ru/full\\_test.htm](http://vch.narod.ru/full_test.htm)

Лаборатория психодиагностики - <http://psylab.info/>

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Соколовская Светлана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.