

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор


Н.Л. Ткаченко
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического воспитания


А.Л. Волобуев
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.03.01 Психические состояния в спорте

направление подготовки: 37.03.01 Психология
направленность (профиль): Спортивная психология

Форма обучения	очно-заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	72 час. / 2 ЗЕ
Курс	III
Учебный семестр	6
Форма промежуточной аттестации	зачет


Москва, 2022


Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Психические состояния в спорте» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 37.03.01 Психология, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. N 839 (с изменениями от 26.11.2020)., основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Спортивная психология.

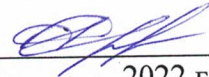
Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Разработчики рабочей программы:


Доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук  2022 г. Уляева Г.Г.


Доцент кафедры психологии,
кандидат педагогических наук  2022 г. Соловьёва А.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры психологии «29» августа 2022 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой психологии,
кандидат педагогических наук  2022 г. Соловьёва А.В.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического
обеспечения и контроля качества
образовательного процесса  2022 г. Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса  2022 г. Аверьянова Е.В.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: сформировать представление о психических состояниях в тренировочной, соревновательной деятельности спортсмена и ознакомить с проблемами и методами диагностики психических состояний у спортсменов.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. Ознакомление с теорией, историей и методами исследования психического состояния у спортсменов.
2. Формирование представления о понятиях: «Психическая готовность к соревнованию», «Оптимальное психическое состояние и его индивидуальные критерии».
3. Ознакомление с проблемами диагностики психических состояний у спортсменов.
4. Формирование навыков и приёмов диагностики показателей актуального психического состояния у занимающихся физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.03.01 Психические состояния в спорте изучается обучающимися в рамках первого модуля Б1. Общепрофессионального теоретического модуля обязательной/базовой части ОПОП ВО на протяжении 6 учебного семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины Психические состояния в спорте осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами Общепрофессионального теоретического модуля: Б1.О.03.01 Введение в профессию «Спортивный психолог», Б1.О.03.02 «Общая психология», Б1.О.03.11 «Психология безопасности»

Обучение по дисциплине Психические состояния в спорте предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Общий психологический практикум;
- Спортивная психология;
- Психопедагогика спорта;
- Психодиагностика в спорте;
- Психология личности спортсмена и тренера;
- Психология деятельности тренера и спортивного судьи;

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ПК-2, ПК-3.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3

<p>ПК-2. Способен выбирать, разрабатывать, модифицировать и реализовывать коррекционно-развивающие программы и мероприятия для субъектов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ПК-2.3. Обеспечивает наличие психологических компонентов в составлении планов и реализации тренировочного и соревновательного и коррекционного процесса для обеспечения психологической подготовленности, ориентированной на обеспечение роста технического и спортивного мастерства, эмоционально-волевой подготовки, психорегуляции и восстановлении</p>	<p>Знать: теоретические знания, методологию в области психических состояний и принципы их изучения Уметь: понимать особенности психических состояний, их проявления и взаимоотношения в целостной психической деятельности Иметь практический опыт: определения оптимальности актуального состояния условиям ситуации и целям деятельности</p>
<p>ПК-3. Способен выбирать, разрабатывать и модифицировать модели психопрофилактики и просвещения для занимающихся спортивно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельностью с учетом потребностей и запросов общества и особенностей профессиональной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Выявляет внешние и внутренние угрозы психического состояния субъектов физкультурно-спортивной деятельности и организует безопасное внутреннее пространство для участников спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий, обучает навыками самоконтроля и саморегуляции психического состояния, контроля стресса</p> <p>ПК-3.2. Применяет в профессиональной деятельности и обеспечивает соблюдение принципов обучения, воспитания, развития, индивидуального подхода, учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей и уровня подготовленности на всех этапах учебно-тренировочного процесса</p>	<p>Знать: функции психики, основные потребности человека, эмоции, чувства, мотивацию поведения, деятельности и методику психологического обеспечения спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов Уметь: определять психическое состояние занимающихся в различные периоды возрастного развития Иметь практический опыт: оценки устойчивости актуального состояния в спортивно-значимых ситуациях</p> <p>Знать: психические особенности людей разного возраста, пола, социально-психические особенности групп людей и методы проведения научно-исследовательской работы в области психических состояний в спорте Уметь: организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблеме психических состояний в спорте Иметь практический опыт: диагностики тренировочных и соревновательных состояний с применением методик</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6 семестр												
1	Основные психические состояния у спортсменов			2	4			2		ПТЗ.О		ПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2
2	Индивидуальные особенности и своеобразие психических состояний			2	4			2		ПТЗ.О		ПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2
3	Психические состояния в тренировочном процессе			2	4			2		ПТЗ.О		ПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2
4	Психологическая подготовка в спорте			4	8			4		ПТЗ.О		ПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2
5	Предстартовые состояния у спортсменов			4	8			4		ПТЗ.О		
6	Диагностика психических состояний			4	8			4			ПТЗ.О	

¹Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - опрос; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе

К занятиям семинарского тапа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	в спортивной деятельности											
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	Зачет			ПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2
	Итого								6	54	18	
	ВСЕГО:	72		18	36			18				

4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 1. Основные психические состояния у спортсменов	<p>Лекция (2 ак. ч.)</p> <p>Занятие семинарского типа (семинар) (4 ак.ч.)</p> <p>Самостоятельная работа (2 ак. ч.)</p>	<p>Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Понятие о функциональном состоянии организма. Внешние и внутренние факторы формирования психических состояний. Психические состояния тренировки. Психическое пресыщение. Различия ключевых факторов возникновения психических состояний в зависимости от вида спорта. Изучение условий, способствующих нормализации психического состояния у спортсменов.</p> <p>Виды текущего контроля: контактная работа Форма текущего контроля: ПТЗ.О (проверка теоретических знаний – опрос)</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 2. Индивидуальные особенности и своеобразие психических состояний	Лекция (2 ак. ч.)	Индивидуально-типологические особенности и предрасположенность к определённым характеристикам психического состояния. Эмоциональные и мотивационно-волевые компоненты психического состояния. Осознаваемые и неосознаваемые компоненты психического состояния. Оптимальное психическое состояние. Критерии оптимального и негативного психического состояния. Индивидуальное своеобразие показателей способности к эффективной саморегуляции. Взаимосвязи и динамика эмоциональных и регулятивных компонентов психического состояния. Виды текущего контроля: контактная работа Форма текущего контроля: ПТЗ.О (проверка теоретических знаний – опрос)
	Занятие семинарского типа (семинар) (4 ак.ч.)	
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	
Тема 3. Психические состояния в тренировочном процессе	Лекция (2 ак. ч.)	Специфика требований и условий тренировочной деятельности в конкретном виде спорта. Факторы монотонии, состояние утомления. Напряжённость, состояние психического перенапряжения. Состояния «мертвой точки» и «второго дыхания». Состояние спортивной формы и тренированности. Виды текущего контроля: контактная работа Форма текущего контроля: ПТЗ.О (проверка теоретических знаний – опрос)
	Занятие семинарского типа (семинар) (4 ак.ч.)	
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	
Тема 4. Психологическая подготовка в спорте	Лекция (4 ак. ч.)	Общее понятие о психической готовности спортсмена к соревнованиям. Физиологические проявления психических состояний у спортсменов. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Объективные и субъективные факторы формирования состояния готовности к конкретному соревнованию. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Виды текущего контроля: контактная работа Форма текущего контроля: ПТЗ.О (проверка теоретических знаний – опрос)
	Занятие семинарского типа (семинар) (8 ак.ч.)	
	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 5. Предстартовые состояния у спортсменов	Лекция (4 ак. ч.)	<p>Психологические особенности соревнований. Психические состояния соревнования. Динамика психического состояния. Предсоревновательные психические состояния. Стресс. Предсоревновательные стресс-факторы. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры. Саморегуляция в спорте. Устранение нежелательных эмоциональных состояний. Снижение тревожности и агрессивности средствами физических упражнений. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Медитация. Аутогенные тренировки. Аудиальные методы регуляции психического состояния. Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата.</p> <p>Виды текущего контроля: контактная работа Форма текущего контроля: ПТЗ.О (проверка теоретических знаний – опрос)</p>
	Занятие семинарского типа (семинар) (8 ак.ч.)	
	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	
Тема 6. Диагностика психических состояний в спортивной деятельности	Лекция (4 ак. ч.)	<p>Актуальные задачи диагностики психических состояний на тренировках и в условиях соревнований. Специфические требования к методам диагностики состояния (оперативность, адекватность, комплексность). Система диагностики актуального состояния спортсмена. Профессиональные и этические нормы диагностики психических состояний у спортсменов. Теоретическое обоснование методик для оценки уровня эмоционального возбуждения, ситуативной тревожности, активности, мобилизации и др. проведение обследований, обработка и интерпретация полученных данных. Методики диагностики быстроты, точности и стабильности психомоторных функций. Специфика их применения в условиях тренировок и соревнований. Проведение обследований по комплексу методик для оценки регулятивных функций, обработка и интерпретация полученных данных. Диагностика осознаваемых и неосознаваемых компонентов психического состояния. Оценка «внешних» признаков состояния: походка, мимика и пантомимика, речь. Использование проективных методик для оценки актуального состояния. Самооценка</p>
	Занятие семинарского типа (семинар) (8 ак.ч.)	
	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>некоторых компонентов психического состояния. Проведение наблюдений и обследований, интерпретация полученных данных, обсуждение результатов.</p> <p>Виды текущего контроля: самостоятельная работа Форма текущего контроля: ПТЗ.О (проверка теоретических знаний – опрос)</p>
Промежуточная аттестация	(Зачет) 6 ак.ч.	Зачет в виде защиты проекта – представление презентации (презентация и выступление по любой из предложенных к изучению тем)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для академич. бакалавриата / Под общ. ред. А.Е. Ловягиной.- М.: Юрайт, 2019
2. Сафонов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха - М. : Спорт, 2017.

5.2. Дополнительная литература

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. Научный вестник МГУСиТ <https://mgusit.mossport.ru/science/30600/>
2. Ассоциация спортивных психологов <https://asportpsy.ru/>
3. Журнал «Спортивный психолог» <http://www.sport-psy.ru>
4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

(в т.ч. лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства)

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

- Компьютерный стол (23 шт.);
- Письменные столы (9 шт.);
- Стулья (33 шт.);
- Маркерная доска (1 шт.);
- Проектор (1 шт.);
- Экран проекционный (1шт.);
- Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: моноблок (1шт);

- комплект активных колонок (колонки со встроенным звукоусилителем) (1 шт.);
- комплект клавиатура+мышь (1шт);
- письменный стол (2 шт.);
- компьютерное кресло (1 шт.);
- Огнетушитель (1 шт.);
- Тумба (1 шт.).

Рабочее место студента с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:

- моноблок (22 шт.);
- комплект клавиатура+мышь (22шт);
- МФУ (1 шт.);
- Блок бесперебойного питания (23 шт.).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

- Письменные столы – (5 шт.);
- Стулья (5 шт.);
- Стеллажи (3 шт.);
- Шкаф книжный (9 шт.);
- Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.).

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт),

электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры психологии.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины Психические состояния в спорте предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение
к рабочей программе дисциплины
«Психические состояния в спорте»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
ПК-2. Способен выбирать, разрабатывать, модифицировать и реализовывать коррекционно-развивающие программы и мероприятия для субъектов физкультурно-спортивной деятельности	ПК-2.3. Обеспечивает наличие психологических компонентов в составлении планов и реализации тренировочного и соревновательного и коррекционного процесса для обеспечения психологической подготовленности, ориентированной на обеспечение роста технического и спортивного мастерства, эмоционально-волевой подготовки, психорегуляции и восстановлении	Знать: теоретические знания, методологию в области психических состояний и принципы их изучения Уметь: понимать особенности психических состояний, их проявления и взаимоотношения в целостной психической деятельности Иметь практический опыт: определения оптимальности актуального состояния условиям ситуации и	<i>опрос, зачет</i>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>ПК-3. Способен выбирать, разрабатывать и модифицировать модели психопрофилактики и просвещения для занимающихся спортивно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельностью с учетом потребностей и запросов общества и особенностей профессиональной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Выявляет внешние и внутренние угрозы психического состояния субъектов физкультурно-спортивной деятельности и организует безопасное внутреннее пространство для участников спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий, обучает навыками самоконтроля и саморегуляции психического состояния, контроля стресса</p>	<p>целям деятельности</p> <p>Знать: функции психики, основные потребности человека, эмоции, чувства, мотивацию поведения, деятельности и методику психологического обеспечения спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов</p> <p>Уметь: определять психическое состояние занимающихся в различные периоды возрастного развития</p> <p>Иметь практический опыт: оценки устойчивости актуального состояния в спортивно-значимых ситуациях</p>	<p><i>опрос, зачет</i></p>
	<p>ПК-3.2. Применяет в профессиональной деятельности и обеспечивает соблюдение принципов обучения, воспитания, развития, индивидуального подхода, учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей и уровня подготовленности на всех этапах учебно-тренировочного процесса</p>	<p>Знать: психические особенности людей разного возраста, пола, социально-психические особенности групп людей и методы проведения научно-исследовательской работы в области психических состояний в спорте</p> <p>Уметь: организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблеме психических состояний в спорте</p> <p>Иметь практический опыт: диагностики тренировочных и соревновательных состояний с</p>	<p><i>опрос, зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		применением методик	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

6 СЕМЕСТР

Зачет

Перечень тем для подготовки презентации проекта:

1. Разработка исследовательского проекта проблемы основных психических состояний у спортсменов.
2. Разработка исследовательского проекта проблемы индивидуальных особенностей и своеобразия психических состояний.
3. Разработка исследовательского проекта проблемы психических состояний в тренировочном процессе.
4. Разработка исследовательского проекта проблемы психологической подготовки в спорте.
5. Разработка исследовательского проекта проблемы предстартовых состояний у спортсменов.
6. Разработка исследовательского проекта проблемы диагностики психических состояний в спортивной деятельности.

Критерии оценки:

«Отлично» – обучающийся представил проект в соответствии с требованиями: презентация оформлена правильно, визуальный контент соответствует теме, не перегружен, даны ссылки на используемые материалы. Тема раскрыта исчерпывающе. Выступление свободное, построено последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, без опоры на текст, тесно увязывает с поставленными задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответами по теме выступления, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок. В презентации доказательно раскрыты основные положения темы. Выступление ведется литературным языком с использованием современной психологической терминологии

«Хорошо» – обучающийся представил проект и его презентацию. Дает относительно полные ответы на вопросы по ходу выступления. Продемонстрировано умение мыслить логически, в выступлении прослеживаются причинно-следственные связи. Выступление достаточно последовательно, грамотным языком с использованием современной психологической терминологии. Могут быть допущены заметные недочеты или неточности в презентации; выступление построено с опорой на текстовый материал.

«Удовлетворительно» – обучающийся подготовил недостаточно полный и недостаточно развернутую презентацию проекта. Презентация содержит нарушения в логике изложения, визуальный контент беден и не соответствует теме; презентация перегружена

текстом. Во время выступления читает материал, представленный в презентации. Допущены ошибки в употреблении терминов, определении понятий. Студент не способен самостоятельно выделить причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

«Не зачтено» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

ОПРОС

Тема 1: Основные психические состояния у спортсменов

Примерный перечень вопросов:

1. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
2. Понятие о функциональном состоянии организма.
3. Внешние и внутренние факторы формирования психических состояний.
4. Психические состояния тренировки.
5. Психическое пресыщение.
6. Различия ключевых факторов возникновения психических состояний в зависимости от вида спорта.
7. Изучение условий, способствующих нормализации психического состояния у спортсменов.

Тема 2: Индивидуальные особенности и своеобразие психических состояний

Примерный перечень вопросов:

1. Индивидуально-типологические особенности и предрасположенность к определённым характеристикам психического состояния.
2. Эмоциональные и мотивационно-волевые компоненты психического состояния.
3. Осознаваемые и неосознаваемые компоненты психического состояния.
4. Оптимальное психическое состояние.
5. Критерии оптимального и негативного психического состояния.
6. Индивидуальное своеобразие показателей способности к эффективной саморегуляции.
7. Взаимосвязи и динамика эмоциональных и регулятивных компонентов психического состояния.

Тема 3: Психические состояния в тренировочном процессе

Примерный перечень вопросов:

1. Специфика требований и условий тренировочной деятельности в конкретном виде спорта.
2. Факторы монотонии, состояние утомления.
3. Напряжённость, состояние психического перенапряжения.
4. Состояния «мертвой точки» и «второго дыхания».
5. Состояние спортивной формы и тренированности.

Тема 4: Психологическая подготовка в спорте

Примерный перечень вопросов:

1. Общее понятие о психической готовности спортсмена к соревнованиям.
2. Физиологические проявления психических состояний у спортсменов.

3. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена.
4. Объективные и субъективные факторы формирования состояния готовности к конкретному соревнованию.
5. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

Тема 5: Предстартовые состояния у спортсменов

Примерный перечень вопросов:

1. Психологические особенности соревнований.
2. Психические состояния соревнования.
3. Динамика психического состояния.
4. Предсоревновательные психические состояния.
5. Стресс. Предсоревновательные стресс-факторы.
6. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
7. Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры.
8. Саморегуляция в спорте. Устранение нежелательных эмоциональных состояний.
9. Снижение тревожности и агрессивности средствами физических упражнений.
10. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
11. Медитация.
12. Аутогенные тренировки.
13. Аудиальные методы регуляции психического состояния.
14. Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата.

Тема 6: Диагностика психических состояний в спортивной деятельности

Примерный перечень вопросов:

1. Актуальные задачи диагностики психических состояний на тренировках и в условиях соревнований.
2. Специфические требования к методам диагностики состояния (оперативность, адекватность, комплексность).
3. Система диагностики актуального состояния спортсмена.
4. Профессиональные и этические нормы диагностики психических состояний у спортсменов.
5. Теоретическое обоснование методик для оценки уровня эмоционального возбуждения, ситуативной тревожности, активности, мобилизации и др. проведение обследований, обработка и интерпретация полученных данных.
6. Методики диагностики быстроты, точности и стабильности психомоторных функций.
7. Специфика их применения в условиях тренировок и соревнований.
8. Проведение обследований по комплексу методик для оценки регулятивных функций, обработка и интерпретация полученных данных.
9. Диагностика осознаваемых и неосознаваемых компонентов психического состояния.
10. Оценка «внешних» признаков состояния: походка, мимика и пантомимика, речь.
11. Использование проективных методик для оценки актуального состояния.
12. Самооценка некоторых компонентов психического состояния.
13. Проведение наблюдений и обследований, интерпретация полученных данных, обсуждение результатов.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	Дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Доказательно раскрыты основные положения. Ответ имеет

	четкую структуру, изложение последовательно, полностью отражает сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком с использованием современной психологической терминологии. Могут быть допущены 1-2 недочета или неточности, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
«хорошо»	Дал относительно полный ответ на поставленный вопрос. Показано умение мыслить логически, иногда определять причинно-следственные связи. Ответ изложен достаточно последовательно, грамотным языком с использованием современной психологической терминологии. Могут быть допущены заметные недочеты или неточности, частично исправленные студентом с помощью преподавателя или не исправленные.
«удовлетворительно»	Дал недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Нарушены логичность и последовательность изложения материала. Допущены ошибки в употреблении терминов, определении понятий. Студент не способен самостоятельно выделить причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
«неудовлетворительно»	Ответ на вопрос практически отсутствует. Студентом изложены отдельные знания из разных тем, отсутствуют причинно-следственные связи. Речь неграмотная, психологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа.