

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе


Е.И. Скафа
« 22 » апреля 2018 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

Направление подготовки:	49.04.03 Спорт
Магистерская программа:	Система подготовки спортсменов
Образовательная программа:	академическая магистратура
Квалификация:	магистр
Форма обучения:	очная, заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

апреля 2020 года



Программа учебной дисциплины «Спортивная психология» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО)-магистратуры по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от 10 ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы «Система подготовки спортсменов» направления подготовки 49.04.03 Спорт, разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры

И.П. Зенченков

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № 9 от «17» апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой

Гришун Ю.А.

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта ДонНУ

Протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической комиссии института ФКС

И.В. Капланец

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Спортивная психология» является дисциплиной вариативной части обязательных дисциплин Блока 1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (магистерская программа: система подготовки спортсменов).

Дисциплина реализуется в Институте физической культуры и спорта ДонНУ кафедрой адаптивной физической культуры.

Основывается на базе дисциплин: психология физической культуры и спорта, педагогика, возрастная и педагогическая психология. Является основой для изучения следующих дисциплин: педагогика высшей школы.

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	49.04.03 Спорт	
Магистерская программа	Система подготовки спортсменов	
Образовательная программа	академическая магистратура	
Квалификация	Магистр	
Количество содержательных модулей	1	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Дисциплина вариативной части, обязательных дисциплин (шифр – Б1.В.ОД1)	
Форма контроля	1 модульный контроль, 1 зачёт	
Показатели	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Количество зачётных единиц (кредитов)	2	2
Год подготовки	2	1
Семестр	3	1
Количество часов	72	72
– лекционных	18	2
– практических, семинарских	36	6
– лабораторных		
– самостоятельной работы	18	64
в т.ч. индивидуальное задание		
Недельное количество часов 3 семестр	4	
в т.ч. аудиторных 3 семестр	3	

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи

Цель – формирование профессионально необходимых знаний и практических навыков по спортивной психологии, повышение общей и психолого-педагогической культуры личности, формирование целостного представления о психологических особенностях человека для работы с различным контингентом учащихся и спортсменов.

Задачи учебной дисциплины:

–ознакомить студентов с основами психологических знаний по спортивной психологии;

–обеспечить специальное психологическое образование будущих преподавателей и тренеров путем обогащения их знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта;

–способствовать выработке у студентов умений и навыков применять полученные знания в практике физического воспитания и спорта;

–ознакомление с методами развития профессионального мышления и усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления процесса физического воспитания и спорта, диагностики его хода и результатов.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины «Спортивная психология» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ по направлению подготовки 49.04.03 Спорт и основной образовательной программы высшего образования направления подготовки 49.04.03 Спорт (магистерская программа: система подготовки спортсменов):

а) универсальных компетенций (УК):

–УК-1 – Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;

–УК-6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

б) общепрофессиональных компетенций (ОПК):

–ОПК-4 – Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва;

–ОПК-5 – Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу;

–ОПК-7 – Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд;

–ОПК-10 – Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

в) профессиональных компетенций (ПК):

–ПК-3 – Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий;

–ПК-11 – Способен организовать работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

–историю развития психологии в системе физического воспитания и спорта;

–методику психологической подготовки спортсменов;

–физиологические, психолого-педагогические закономерности формирования психических состояний при занятиях спортом;

–методы организации комплексного контроля, диагностика психологических состояний при занятиях спортом.

уметь:

–применять полученные знания в области спортивной тренировки при решении педагогических, учебно-воспитательных и научно-методических задач с учетом возрастных и индивидуально-типологических различий занимающихся;

–планировать и осуществлять спортивную подготовку с учетом психологических особенностей занимающихся;

–владеть технологией психологической подготовки спортсменов.

владеть:

–применять методы психологического спортивного воспитания, обучения и формирования мотивации достижений в спорте;

–применять методы психодиагностики, психологической помощи спортсмену.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Семестр 3	
Содержательный модуль 1.	
Тема 1. Психология деятельности спортсмена. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	Особенности и этапы спортивной деятельности. Психологическая характеристика предстартового этапа. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. Половые различия в спортивной мотивации. Управление мотивацией спортсменов.
Тема 2. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние страха. Мертвая точка и второе дыхание. Состояние утомления. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности. Сила воли и ее компоненты. Настойчивость (целеустремленность). Смелость. Решительность. Терпеливость и упорство. Половые различия в проявлении волевых качеств
Тема 3. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. Психологические особенности формирования тактических умений. Оперативное мышление. Качества, характеризующие быстроедействие. Выносливость и ее компоненты. Мышечная сила. Координированность. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта
Тема 4. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков).	Принцип сознательности. Принцип активности. Принцип эмоциональности тренировочных занятий. Принцип систематичности (регулярности). Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий. Принцип подкрепления. Принцип индивидуализации обучения и тренировки. Принцип моделирования соревновательной деятельности. Сущность понятий «умение» и «навыки». Формирование двигательных умений (навыков). Кривая упражнения в двигательном навыке. Устойчивость и переделка умений (навыков).
Тема 5. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление.	Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Агрессия и агрессивность спортсменов. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Эффект соперничества как социально-психологическое явление. Спортивная этика.

	Характеристика общения в спорте. Особенности общения до и во время соревнований. Установление взаимопонимания между участниками общения.
Тема 6. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	Определение и классификация малых групп. Признаки малой группы. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп. Референтные группы. Структура спортивной команды. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд. Определение лидерства и его признаки. Виды лидеров. Механизмы выдвижения лидеров. Конкуренция между лидерами. Соотношения между формальным и неформальным лидерством.
Тема 7. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности. Психология спортивной карьеры.	Психологический климат и межличностные отношения в команде. Сплоченность команды и ее измерение. Сплоченность и эффективность деятельности. Факторы, влияющие на сплоченность команды. Психологическая совместимость. Соперничество (конкуренция) и сплоченность. Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов). Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры. Способы и приемы преодоления кризиса. Цена спортивной карьеры. Удовлетворенность спортивной карьерой. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин.
Тема 8. Психологические особенности деятельности тренеров.	Психологические особенности тренерской деятельности. Функции тренера. Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами. Типы (стили) руководства тренеров. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ. Специфика руководства женскими спортивными коллективами. Социально-психологические особенности принятия тренером новой команды.
Тема 9. Общение тренера со спортсменами. Психология конфликтов в спортивных коллективах	Роль общения тренера со спортсменами. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами. Психологический такт. Культура речи тренера. Стили общения тренеров. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях. Общение тренера со спортсменами, имеющими разный социометрический статус. Конфликтные ситуации и конфликты. Фазы развития конфликта. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте. Типы отношения тренеров к конфликтам. Исходы конфликтных ситуаций. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации.

Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения					
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Содержательный модуль 1. Спортивная психология												
Тема 1. Психология деятельности спортсмена. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	8	2	4		2		10	1			9	
Тема 2. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	8	2	4		2		10	1			9	
Тема 3. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	8	2	4		2		10		1		9	
Тема 4. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков).	8	2	4		2		10		1		9	
Тема 5. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление.	8	2	4		2		10		1		9	
Тема 6. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	8	2	4		2		10		1		9	
Тема 7. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности.	8	2	4		2		10		1		9	

Психология спортивной карьеры.												
Тема 8. Психологические особенности деятельности тренеров.	8	2	4		2		10		1		9	
Тема 9. Общение тренера со спортсменами. Психология конфликтов в спортивных коллективах	8	2	4		2		9				9	
Итого по содержательному модулю 1	72	18	36		18		72	2	6		64	
Всего часов	72	18	36		18		72	2	6		64	

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Темы лекционных занятий

<i>№ занятия</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов (дневное)</i>	<i>Количество часов (заочное)</i>
1.	Тема 1. Психология деятельности спортсмена. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	2	1
2.	Тема 2. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	2	1
3.	Тема 3. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	2	
4.	Тема 4. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков).	2	
5.	Тема 5. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление.	2	
6.	Тема 6. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	2	
7.	Тема 7. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности. Психология спортивной карьеры.	2	
8.	Тема 8. Психологические особенности деятельности тренеров.	2	
9.	Тема 9. Общение тренера со спортсменами. Психология конфликтов в спортивных коллективах	2	1
	ВСЕГО по семестру 1 (заочное)		6

	ВСЕГО по семестру 1 (дневное)	32	
	ВСЕГО по семестру 1 (дневное / заочное)	32	6
	ВСЕГО	32	6

Темы (практических, лабораторных, семинарских) занятий

№ занятия	Название темы	Количество часов (дневное)	Количество часов (заочное)
1.	Тема 1. Психология деятельности спортсмена. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	4	
2.	Тема 2. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	4	1
3.	Тема 3. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	4	1
4.	Тема 4. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков).	4	1
5.	Тема 5. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление.	4	1
6.	Тема 6. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	4	1
7.	Тема 7. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности. Психология спортивной карьеры.	4	1
8.	Тема 8. Психологические особенности деятельности тренеров.	4	1
9.	Тема 9. Общение тренера со спортсменами. Психология конфликтов в спортивных коллективах	4	
	ВСЕГО по семестру 1 (заочное)		6
	ВСЕГО по семестру 1 (дневное)	36	
	ВСЕГО по семестру 1 (дневное / заочное)	36	6
	ВСЕГО	36	6

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Организация самостоятельной работы студентов

<i>№ занятия</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов (дневное)</i>	<i>Количество часов (заочное)</i>
1.	Тема 1. Психология деятельности спортсмена. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	2	9
2.	Тема 2. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	2	9
3.	Тема 3. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	2	9
4.	Тема 4. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков).	2	9
5.	Тема 5. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление.	2	9
6.	Тема 6. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	2	9
7.	Тема 7. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности. Психология спортивной карьеры.	2	9
8.	Тема 8. Психологические особенности деятельности тренеров.	2	9
9.	Тема 9. Общение тренера со спортсменами. Психология конфликтов в спортивных коллективах	2	9
	ВСЕГО по семестру 1 (заочное)		64
	ВСЕГО по семестру 3 (дневное)	18	
	ВСЕГО по семестру 3 / 1 (дневное / заочное)	18	64
	ВСЕГО	18	64

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, подготовка докладов, подготовка к практическим занятиям, тематическому тестированию, модульному контролю.

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Индивидуальное задание не предусмотрено.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Особенности и этапы спортивной деятельности.
2. Психологическая характеристика предстартового этапа.

3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности в спорте.
4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности в спорте.
5. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры.
6. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний.
7. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
8. Половые различия в спортивной мотивации.
9. Управление мотивацией спортсменов.
10. Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога.
11. Способы регуляции предстартовых состояний.
12. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности в спорте.
13. Состояние страха в спорте.
14. Мертвая точка и второе дыхание в спорте.
15. Состояние утомления.
16. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью.
17. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.
18. Сила воли и ее компоненты в спорте.
19. Настойчивость (целеустремленность) в спорте.
20. Смелость в спорте.
21. Решительность в спорте.
22. Терпеливость и упорство в спорте.
23. Половые различия в проявлении волевых качеств в спорте.
24. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности.
25. Психологические особенности формирования тактических умений в спорте.
26. Оперативное мышление в спорте.
27. Качества, характеризующие быстрое действие в спорте.
28. Выносливость и ее компоненты в спорте.
29. Мышечная сила.
30. Координированность.
31. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта.
32. Принцип сознательности.
33. Принцип активности.
34. Принцип эмоциональности тренировочных занятий.
35. Принцип систематичности (регулярности).
36. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий.
37. Принцип подкрепления.
38. Принцип индивидуализации обучения и тренировки.
39. Принцип моделирования соревновательной деятельности.
40. Сущность понятий «умение» и «навыки».
41. Формирование двигательных умений (навыков).
42. Кривая упражнения в двигательном навыке.
43. Устойчивость и переделка умений (навыков).

Темы рефератов:

1. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации.
2. Проблема личностных особенностей в спорте.
3. Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности.
4. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью.
5. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов.
6. Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов.
7. Стресс и психическая напряженность в спорте.
8. Психомоторные способности человека.
9. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.

10. Способности и типологические особенности свойств нервной системы.
11. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы.
12. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности.
13. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса.
14. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности.
15. Сущность спортивной формы.
16. Готовность к соревнованиям (мобилизационная готовность).
17. Формирование уверенности в своих возможностях.
18. Этапы и особенности спортивной карьеры.
19. Кризисы спортивной карьеры.
20. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов).
21. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры.
22. Способы и приемы преодоления кризиса.
23. Цена спортивной карьеры.
24. Удовлетворенность спортивной карьерой.
25. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин.
26. Боление и его мотивы.
27. Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов.
28. Фанаты.
29. Психология деятельности спортивных судей.

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ
ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 Институт физической культуры и спорта

<i>Направление подготовки:</i>	49.04.03 Спорт
<i>Магистерская программа:</i>	Система подготовки спортсменов
<i>рограмма</i>	академическая магистратура
<i>Семестр</i>	III
<i>Учебная дисциплина</i>	Спортивная психология

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
Вариант №1

1. Особенности и этапы спортивной деятельности.
2. Выносливость и ее компоненты в спорте.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры, протокол № ____ от
 “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____
 Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер вопроса</i>	<i>Количество</i>
Вопрос 1	6
Вопрос 2	6
Всего 2 вопроса	12 баллов

10. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

1. Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов:
 - а) полное расслабление, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
 - б) боевая готовность, после стартовая лихорадка и предстартовая апатия.
 - в) боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
 - г) частичное расслабление, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.
2. Одним из наиболее распространенных видов предстартовой напряженности является:
 - а) расслабление;
 - б) возбуждение;
 - в) апатия;
 - г) тревога (тревожное ожидание).
3. Состояние благодушия, самоуспокоенности возникают при:
 - а) при переоценке собственных сил и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда спортсмену предстоит соревноваться с более слабым соперником;
 - б) при недооценке собственных сил и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда спортсмену предстоит соревноваться с более слабым соперником;
 - в) при переоценке собственных сил и переоценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда спортсмену предстоит соревноваться с более слабым соперником;
 - г) при переоценке сил противника и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда спортсмену предстоит соревноваться с более слабым соперником.

Выполнение тестовых заданий позволит обучающимся осмысленно овладеть основами педагогических знаний, установить степень сформированности навыков учебной деятельности и навыков умственной деятельности. Все задания размещены в порядке возрастания трудности. Они выполняются без применения учебников, учебных пособий, справочников и другой литературы.

При разработке тестов использованы формы: открытая, закрытая и установление соответствия нескольких элементов, фактов, характеристик и пр.

При выполнении тестов применяются инструкции: «Отметьте правильный ответ», «Дополните», «Установите соответствие», «Выберите правильный ответ». Тестовые задания могут быть использованы как в учебное, так и в неучебное время.

11. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Студенты имеют возможность набирать баллы в течение семестра, предлагаемые в таблице. Итоговое проводится для повышения рейтинга. Студент должен ответить на вопросы.

По курсу предполагается проведение промежуточной аттестации в виде модульного контроля и зачёт.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

<i>Семестр 3</i>						
Вид работы	Конспекты / Доклады	Реферат	Посещение занятий	Модульный контроль	Итоговое собеседов.	Сумма баллов
Макс баллов	60	10	8	12	10	100

Шкала соответствия баллов государственной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по национальной шкале
		Для зачёта
A	90-100	зачтено

B	80-89	зачтено
C	75-79	зачтено
D	70-74	зачтено
E	60-69	зачтено
FX	35-59	не зачтено
F	0-34	не зачтено

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Спортивная » проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учебного корпуса института физической культуры и спорта расположенного по адресу 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, оснащенных комплектом учебной мебели, комплектом рабочего места преподавателя, доской, мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор) с выходом в сеть Интернет.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

– читальный зал № 2 гуманитарных наук, укомплектован учебной мебелью на 90 посадочных мест, оснащен компьютером в комплекте (2 шт.), расположен по адресу г. Донецк, ул. Университетская, 22, каб. 46;

– читальный зал № 4 периодической литературы, укомплектован учебной мебелью на 31 посадочное место, оснащен компьютером в комплекте (1 шт.), расположен по адресу г. Донецк, ул. Университетская, 24, каб. 19;

– читальный зал филиала №3 научной библиотеки ДонНУ, укомплектован учебной мебелью на 40 посадочных мест, расположен по адресу: 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, каб. 213;

– пункт обслуживания филиала №3 научной библиотеки ДонНУ, укомплектован учебной мебелью на 8 посадочных мест, оснащен компьютером с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу: 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, каб. 020.

– методический кабинет института физической культуры и спорта на 24 посадочных места, оснащен компьютером в комплекте (3 шт.), с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу: 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 020.

Индивидуальные и групповые консультации студентам для проведения самостоятельной работы предоставляются в кабинете кафедры адаптивной физической культуры, укомплектованном комплектом мебели на 30 посадочных мест, оснащенном компьютером в комплекте (2 шт.), принтером, сканером, расположенном по адресу 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 106.

13. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<i>Основная литература</i>			
1.	Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.		+
2.	Ильин Е.П. – Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с		+
3.	Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 120 с.		+
<i>Дополнительная литература</i>			
5.	Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.		+
6.	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с.		+
7.	Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Издательство «Олимпийская литература» Национального университета физического воспитания и спорта Украины, 2001. – 336 с.		+

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Научная библиотека Донецкого национального университета - <http://www.library.donnu.ru>
2. ЭБС - www.biblioclub.ru
3. Электронная библиотека - www.book.ru
4. Электронная библиотека - www.theLib.ru
5. Образовательные технологии. – <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>
6. Наука и школа. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
7. Начальная школа плюс до и после. - <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1293677>.
8. Качество. Инновации. Образование. - <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=14456>
9. Современные тенденции развития дошкольного и начального образования. - URL: https://e.lanbook.com/journal/2478#journal_name
10. Международный образовательный портал - <http://www.maam.ru/>
11. Инновации в образовании - <http://www.school2100.ru>
12. Интернет-библиотека образовательных изданий - <http://www.iqlib.ru>

15. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений).
4. Adobe AcrobatReader, xPDF, R Studio, Scilab (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).