



МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ

MOSCOW INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT

ОДОБРЕНО:

на заседании Учёного совета
Протокол от «16» января 2026 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ОАНО ВО «МИТУ»
М.И. Бородин
«16» января 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.32 Спортивная психология
основной профессиональной образовательной программы
высшего образования - программы бакалавриата
по направлению подготовки
37.03.02 Конфликтология
(направленность (профиль) программы бакалавриата –
«Социальная конфликтология»,
форма обучения – очно-заочная)

*(в том числе, типовые оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.О.34 Спортивная психология**, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **37.03.02 Конфликтология** (направленность (профиль) программы бакалавриата - «**Социальная конфликтология**», форма обучения – очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. N 840 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 21.08.2020 № 59374).

Рабочая программа дисциплины разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утверждённых ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Общегуманитарных дисциплин и психологии» (протокол №1 от 14.01.2026), одобрена на заседании Учёного совета (протокол № 1 от 16.01.2026 г. и утверждена ректором Образовательной автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт технологий и управления» (ОАО ВО «МИТУ») 16.01.2026.

Оглавление

1. Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы высшего образования.....	4
4. Объем и содержание дисциплины	5
4.1. Общая трудоёмкость дисциплины:.....	5
4.2. Виды учебной деятельности и трудоёмкость (в академических часах):.....	5
4.3. Тематический план	6
4.4 Содержание дисциплины «Спортивная психология».....	6
4.5 Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	8
4.6 Самостоятельная работа обучающихся по подготовке к выступлению с докладом (рефератом, эссе): примерная тематика выступлений	10
4.7 Примерная структура контрольной работы	10
4.8 Примерное итоговое практическое задание	10
для предварительной промежуточной аттестации результатов обучения за семестр	10
5. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	11
6. Особенности организации образовательной деятельности по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	13
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	14
9. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	21
9.1. Этапы контроля успеваемости и уровня сформированности компетенций по дисциплине как компоненте образовательной программы.....	21
9.2. Перечень типовых оценочных средств и критерии оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине	22
9.3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации для контроля этапов сформированности уровней компетенций	25
9.3.1 Тесты.....	25
9.3.2 Практические задания и кейсы (кейс-задания).....	27

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины:

Цель учебной дисциплины «Спортивная психология» состоит в приобретении обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для формирования общепрофессиональных и профессиональных компетенций (или их отдельных индикаторов) по дисциплине, выступающей компонентом основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 «Конфликтология», на основе комплексного изучения теоретических и практических материалов о возможностях, задачах и методах психологического сопровождения спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучить основные вехи становления и круг понятий спортивной психологии;
- освоить инструменты, используемые в практике психологического сопровождения спортивной деятельности;
- получить представление о направлениях, задачах и возможности диагностической, консультативной и профилактической психологической помощи спортсменам;
- получить навыки планирования и подбора методов консультирования спортсменов разного уровня;
- овладеть навыками психологической поддержки профессионального совершенствования спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Спортивная психология» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль) программы бакалавриата – «Социальная конфликтология».

Дисциплина направлена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы высшего образования

Код компетенции	Результаты освоения (наименование компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (знает–З, умеет–У, владеет–В)
ОПК-3	Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ОПК-3. ИД-2 Организует сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	<u>Знает</u> специфику психического функционирования человека с учетом возраста, пола, принадлежности его к этнической, профессиональной и другим социальным группам, кризисов развития и факторов риска <u>Умеет</u> организовать сбор данных для решения задач психодиагностики <u>Владеет</u> базовыми психодиагностическими методиками, приемами анализа и интерпретации психодиагностических данных, оценки достоверности полученных результатов

ПК-2	Способен определять факторы развития личности, группы, организации учитывать их при организации психологического сопровождения	ПК-2. ИД-1 Выявляет и анализирует факторы развития личности, группы, организации	<u>Знает</u> алгоритм проведения психодиагностических мероприятий, закономерности вынесения валидных и надежных диагностических суждений <u>Умеет</u> оформлять рабочую документацию, в том числе протокол психологического исследования, психологическое заключение, формулировать прогноз динамики развития и предоставлять по итогам диагностики обратную связь клиентам в форме непротиворечащей требованиям этики и законодательства <u>Владеет навыками</u> систематизированного объективного сбора эмпирических данных о психологических особенностях клиентов, достаточный для прогнозирования динамики развития
		ПК-2. ИД-2 Учитывает факторы развития личности, группы, организации в планировании, подготовке и реализации психологического сопровождения	<u>Знает</u> закономерности этапов психического развития и формирования личности на протяжении онтогенеза человека, психологические и социальные детерминанты развития группы и организации <u>Умеет</u> выбирать оптимальные инструменты оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности, группы, организации, с точки зрения эффективности их применения для выявления, фиксирования и разностороннего рассмотрения факторов развития клиента (личности, группы, организации), изучения какого-либо психологического феномена <u>Владеет навыками</u> определения структуры и содержания программы психологического сопровождения с учетом выявленных особенностей индивидуального своеобразия развития клиента (личности, группы, организации), прогноза и динамики

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоёмкость дисциплины:

Очно-заочная форма обучения, 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Форма промежуточной аттестации – зачет

4.2. Виды учебной деятельности и трудоёмкость (в академических часах):

Контроль	Семестр 6, Курс 3									З.е.
	Всего	Конт.	Лек	Пр	Тк	СРП	Конс	СР	Контроль	
Зачет	72	50	14	28	4	4		22		2

Условные обозначения:

Конт. – контактная работа;

Лек. – лекционные занятия;

Пр. – практические занятия;

Тк – текущий (в том числе рубежный) контроль;

СРП – самостоятельная работа под руководством преподавателя (включает консультации, проводимые преподавателем для обучающихся в течение семестра);

Конс – консультация;

СР – самостоятельная работа обучающегося (бакалавра);

Контроль – промежуточная аттестация (ПА) в форме зачета с оценкой или экзамена
З.е. – зачетные единицы.

4.3. Тематический план

№	Наименование раз-дела/темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий)							СР	Конт роль (ПА)	Формируемые компетенции
		Всего	Конт.	Лек	Пр	Тк	СРП	Конс			
1	Развитие спортивной психологии	8	6	2	4				2		ОПК-3 .ИД-2 ПК-2. ИД-1 ПК-2 .ИД-2
2	Психология спорта высших достижений.	14	10	4	6				4		ОПК-3 .ИД-2 ПК-2. ИД-1 ПК-2 .ИД-2
3	Факторы эффективной деятельности.	10	6	2	4				4		ОПК-3 .ИД-2 ПК-2. ИД-1 ПК-2 .ИД-2
4	Психологические основы спортивной подготовки.	12	8	2	6				4		ОПК-3 .ИД-2 ПК-2. ИД-1 ПК-2 .ИД-2
5	Практика спортивной подготовки.	10	6	2	4				4		ОПК-3 .ИД-2 ПК-2. ИД-1 ПК-2 .ИД-2
6	Средства и методы спортивной подготовки.	10	6	2	4				4		ОПК-3 .ИД-2 ПК-2. ИД-1 ПК-2 .ИД-2
Консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация		8	8			4	4				ОПК-3 .ИД-2 ПК-2. ИД-1 ПК-2 .ИД-2
ИТОГО:		72	50	14	28	4	4		22	72	

4.4 Содержание дисциплины «Спортивная психология»

Тема 1. Развитие спортивной психологии

Понятие, цели и задачи спортивной психологии. Психология спорта как наука. История развития психологии физической культуры и спорта. Направления спортивной психологии. Возникновение спортивной психологии как отрасли психологии. Возникновение и развитие спортивной психологии в Европе. Спортивная психология в Европе в XXI веке. Инициативы ФЕПСАК. Спортивная психология в США. Развитие спортивной психологии в России. Спортивная психология в России (СССР) в первой половине XX века. Развитие спортивной психологии во второй половине XX века. Хронология развития спортивной психологии в России.

Тема 2. Психология спорта высших достижений

Понятие спорта, спорта высоких достижений. Виды спорта. Спорт высоких достижений. Особенности деятельности в спорте высоких достижений. Сущность спортивных

достижений. Негативная сторона спорта высоких достижений. Задачи психолога. Содержание понятия «спортивная психология». Личностные психические качества квалифицированного спортсмена. Черты спортсменов-чемпионов. Критерии спортивной пригодности. Типологические свойства в поведении спортсмена. Психологические особенности соревнования. Предстартовые психические состояния спортсмена. Интегративная модель психической активности.

Тема 3. Факторы эффективной деятельности в спорте

Понятие спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности. Особенности психологической структуры спортивной деятельности. Понятие мотивов и мотивации. Особенности эмоциональных переживаний в спорте. Основные понятия спортивной деятельности, тренировочной деятельности, соревнований, спортивных достижений. Психология структуры спортивной деятельности. Мотивы спортивной деятельности. Непосредственные мотивы. Психологические особенности обучения двигательным действиям. Физическая готовность. Динамика характеристик действия на разных этапах изучения. Способности к эффективной двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного действия. Уровни управления двигательным действием. Особенности мотивации в различных видах спорта. Признаки и параметры группы в спортивной команде. Особенности руководства командой. Основные методологические принципы психологического отбора. Формула итогового показателя.

Тема 4. Психологические основы спортивной подготовки

Психологическая подготовка спортсмена. Основные направления психологической подготовки. Формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд. Направления психологической подготовки: коррекция динамики усталости, социализация личности в спорте, снятие избыточного психического напряжения, преодоление фрустрации. Психологические основы технической подготовки. Схема управления произвольными движениями человека. Понятие «спортивная техника». Психологические особенности совершенствования техники. Классификация помех деятельности спортсмена. Психологические основы тактической подготовки. Тактическая подготовка в спорте. Средства и методы тактической подготовки. Психологические основы предсоревновательной подготовки. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации.

Тема 5. Практика спортивной подготовки

Понятие «психическая готовность спортсмена». Соревновательные и предсоревновательные психические состояния. Психология спортивных групп и коллективов. Этапы психологической подготовки спортсмена. Цели подготовки. Общая и специальная подготовка. Отличие специальной подготовки от общей. Формы отношения спортсмена к предстоящему соревнованию: активная, пассивная, отрицательная. Психические состояния спортсмена: стартовое безразличие, боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия. Признаки спортивной команды или спортивной группы. Специфика спорта как объекта работы спортивного психолога. Специфика психолого-педагогической работы с представителями спортивных игр. Работа спортивного психолога для решения конкретной задачи. Основы психического восстановления после нагрузок. Оздоровительные сеансы, вечерние сеансы психорегуляции. Воспитательная работа и психологическая подготовка (функции спортивного психолога в комплексной научной группе при сборной команде страны).

Тема 6. Средства и методы спортивной подготовки

Общие средства психологической подготовки спортсменов. Специальные психологические средства. Формы воздействия: психодиагностика, личностное обследование

спортсмена, психологическое сопровождение спортивной деятельности. Общие средства воздействия: физические упражнения, средства и техники конкретного вида спорта. Методы и способы формирования узкоспециализированных представлений у спортсменов. Организация психолого-педагогического эксперимента для проверки эффективности новой методики тренировки. Основы проектирования диагностических методик. Уровни и формы моделирования ситуаций принятия решения в спортивной деятельности. Особенности компьютерной диагностики. Особенности проведения психодиагностических исследований в спорте. Классификация сложнокоординационных видов спорта. Психопрограмма сложнокоординационных видов спорта (СК).

4.5 Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 1. Развитие спортивной психологии

1. Понятие, цели и задачи спортивной психологии. Психология спорта как наука.
2. История развития психологии физической культуры и спорта.
3. Направления спортивной психологии.
4. Возникновение спортивной психологии как отрасли психологии.
5. Возникновение и развитие спортивной психологии в Европе.
6. Спортивная психология в Европе в XXI веке.
7. Инициативы ФЕПСАК.
8. Спортивная психология в США.
9. Развитие спортивной психологии в России.
10. Спортивная психология в России (СССР) в первой половине XX века.
11. Развитие спортивной психологии во второй половине XX века.
12. Хронология развития спортивной психологии в России.

Тема 2. Психология спорта высших достижений

1. Понятие спорта, спорта высоких достижений.
2. Виды спорта. Спорт высоких достижений. Особенности деятельности в спорте высоких достижений. Сущность спортивных достижений.
3. Негативная сторона спорта высоких достижений. Задачи психолога. Содержание понятия «спортивная психология».
4. Личностные психические качества квалифицированного спортсмена. Черты спортсменов-чемпионов. Критерии спортивной пригодности.
5. Типологические свойства в поведении спортсмена.
6. Психологические особенности соревнования.
7. Предстартовые психические состояния спортсмена.
8. Интегративная модель психической активности.

Тема 3. Факторы эффективной деятельности в спорте

1. Понятие спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.
2. Особенности психологической структуры спортивной деятельности.
3. Понятие мотивов и мотивации.
4. Особенности эмоциональных переживаний в спорте.
5. Основные понятия спортивной деятельности, тренировочной деятельности, соревнований, спортивных достижений.
6. Психология структуры спортивной деятельности.
7. Мотивы спортивной деятельности. Непосредственные мотивы.
8. Психологические особенности обучения двигательным действиям. Физическая готовность.

Динамика характеристик действия на разных этапах изучения.

9. Способности к эффективной двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного действия. Уровни управления двигательным действием.

10. Особенности мотивации в различных видах спорта. Признаки и параметры группы в спортивной команде.

11. Особенности руководства командой. Основные методологические принципы психологического отбора. Формула итогового показателя.

Тема 4. Психологические основы спортивной подготовки

1. Психологическая подготовка спортсмена. Основные направления психологической подготовки.

2. Формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд.

3. Направления психологической подготовки: коррекция динамики усталости, социализация личности в спорте, снятие избыточного психического напряжения, преодоление фрустрации.

4. Психологические основы технической подготовки.

5. Схема управления произвольными движениями человека.

6. Понятие «спортивная техника».

7. Психологические особенности совершенствования техники.

8. Классификация помех деятельности спортсмена.

9. Психологические основы тактической подготовки.

10. Тактическая подготовка в спорте.

11. Средства и методы тактической подготовки.

12. Психологические основы предсоревновательной подготовки.

13. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации.

Тема 5. Практика спортивной подготовки

1. Понятие «психическая готовность спортсмена».

2. Соревновательные и предсоревновательные психические состояния.

3. Психология спортивных групп и коллективов.

4. Этапы психологической подготовки спортсмена. Цели подготовки. Общая и специальная подготовка. Отличие специальной подготовки от общей.

5. Формы отношения спортсмена к предстоящему соревнованию: активная, пассивная, отрицательная.

6. Психические состояния спортсмена: стартовое безразличие, боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия.

7. Признаки спортивной команды или спортивной группы.

8. Специфика спорта как объекта работы спортивного психолога. Специфика психолого-педагогической работы с представителями спортивных игр.

9. Работа спортивного психолога для решения конкретной задачи.

10. Основы психического восстановления после нагрузок.

11. Оздоровительные сеансы, вечерние сеансы психорегуляции.

12. Воспитательная работа и психологическая подготовка (функции спортивного психолога в комплексной научной группе при сборной команде страны).

Тема 6. Средства и методы спортивной подготовки

1. Общие средства психологической подготовки спортсменов. Специальные психологические средства.

2. Формы воздействия: психодиагностика, личностное обследование спортсмена, психологическое сопровождение спортивной деятельности.

3. Общие средства воздействия: физические упражнения, средства и техники конкретного вида спорта.

4. Методы и способы формирования узкоспециализированных представлений у спортсменов.

5. Организация психолого-педагогического эксперимента для проверки эффективности новой методики тренировки. Основы проектирования диагностических методик.

6. Уровни и формы моделирования ситуаций принятия решения в спортивной деятельности.
7. Особенности компьютерной диагностики.
8. Особенности проведения психодиагностических исследований в спорте.
9. Классификация сложнокоординационных видов спорта.
10. Психоспортограмма сложнокоординационных видов спорта (СК).

4.6 Самостоятельная работа обучающихся по подготовке к выступлению с докладом (рефератом, эссе): примерная тематика выступлений

- 1 Спортивная психология как прикладное направление психологической науки.
- 2 Популяризация двигательной активности как средства сохранения, восстановления и укрепления здоровья.
- 3 Общая психологическая подготовка спортсмена.
- 4 Спорт как социально-экономическое явление.
- 5 Значение спорта в реализации ЗОЖ.
- 6 Понятие и виды психических состояний в спорте.
- 7 Понятие о спортивной психодиагностике.
- 8 Особенности работы клинического психолога в спорте.
- 9 Изучение личности спортсмена.
- 10 Психология спорта как наука, история возникновения направления.
- 11 Теоретические и организационные основы психологического консультирования в спорте.
- 12 Профессиональный спорт: характеристики, классификация.
- 13 Массовость спорта в России.
- 14 Спорт высших достижений.
- 15 Личностные особенности спортсмена и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
- 16 Особенности социально-психологических процессов в условиях спорта.
- 17 Темперамент и спорт.
- 18 Особенности характера в условиях спортивной деятельности.
- 19 Гендерные особенности спортивной деятельности.
- 20 Уровень субъективного контроля и спорт.
- 21 Максимальные физические нагрузки и психические состояния.
- 22 Психологические закономерности развития и завершения спортивной карьеры.
- 23 Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов.
24. Особенности психологической профилактики в спорте.
- 25 Психогигиена и спорт.
- 26 Основные психологические признаки спорта высших достижений.
- 27 Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решений.
- 28 Мотивация спортивной деятельности.
- 29 Мотивация избегания неудач в спорте.
- 30 Мотивация соревновательной деятельности.

4.7 Примерная структура контрольной работы

1. теоретическая часть – ответы на вопросы / тестовые вопросы по пройденным темам
2. практическая часть – выполнение задания (кейса, кейс-задания)

4.8 Примерное итоговое практическое задание для предварительной промежуточной аттестации результатов обучения за семестр

На основе полученной в ходе курса информации, выполните задания.

1. Что изучает спортивная психология? Что является ее объектом?
2. Какие показатели спортивной деятельности может определять сила нервной системы?
3. Дайте определение понятия «мотивация». В чем ее отличие от мотива, желания, потребности?
4. На что направлена тактика в спортивных состязаниях (на примере единоборств)?
5. Что такое «снятие запрета на ошибку»?
6. Из каких этапов состоит процесс моделирования?

5. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения дисциплины «**Спортивная психология**» используются такие виды учебной работы, как аудиторные занятия, различные виды самостоятельной работы обучающихся, в том числе по заданиям преподавателя, промежуточная аттестация.

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), написать алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко отразить исходное условие задания; привести развёрнутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Методические рекомендации к самостоятельной работе по дисциплине

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в со-

ответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

- изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);
- работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);
- подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;
- самостоятельное выполнение практических заданий и итогового практического задания по дисциплине.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, отвечать на контрольные вопросы; осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование). Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

- согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
- готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
- выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
- используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
- выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
- соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
- обязательно указывайте список использованных источников;
- будьте готовы к вопросам по теме выступления;
- соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин. – ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

Методические рекомендации по выполнению итогового практического задания

Итоговое практическое задание по дисциплине представляет собой средство оценивания уровня знаний, умений и (или) навыков обучающегося по итогам освоения курса учебной дисциплины за семестр. При выполнении итогового практического задания выполняйте методические рекомендации:

- внимательно прочитайте текст задания, обратить внимание на существенные исходные условия задания, которые повлияют на ход решения, логику рассуждений, а также структуру ответа и аргументации к нему;
- при написании ответа на задание уточните допущения, которых будете придерживаться в неуточненных частях исходного условия задания, если упомянутые допущения могут влиять на ход рассуждений и структуру ответа;
- подкрепляйте ответ необходимыми аргументами, ссылками на первоисточники литературы, описанием хода решения задания, сформулируйте итоговые выводы;
- соблюдайте сформулированные в задании требования к объему, содержанию и оформлению ответа.

6. Особенности организации образовательной деятельности по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В институте образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (по их заявлению).

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здание института.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины «Спортивная психология» как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>

2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>

3. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511039>

8.2 Дополнительная литература

1. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474>

2. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (в том числе электронных образовательных ресурсов)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОАНО ВО «МИТУ» (СДО на базе LMS Moodle)	https://lms.mitu.msk.ru/login/index.php	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Портал психологических изданий	https://psyjournals.ru	свободный,

	/	из любой точки, где есть Интернет
Репозиторий научных трудов Московского научно-исследовательского института психиатрии	http://www.mniir-repo.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	http://www.ipras.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Российского психологического общества	http://xn--n1abc.xn--p1ai/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Электронно-библиотечная система*

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

**Обеспечивает индивидуальным неограниченным доступом к электронным изданиям литературы, указанной в рабочей программе, в том числе в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.*

8.5. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (в том числе отечественного производства) *

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
Microsoft Office (офисное ПО)	лицензионное ПО
LibreOffice (офисное ПО)	свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0)
7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии)
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО
NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО)	лицензионное отечественное ПО
Интернет сервис для проведения вебинаров Livedigital	лицензионное отечественное ПО

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.6. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационно-справочные системы*

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа

Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink	https://link.springer.com	Ресурс открытого доступа
Реферативная база зарубежных научных публикаций	https://www.scilit.net/	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.7. Материально-техническое обеспечение для реализации дисциплины

Б1.О.34 Спортивная психология	Аудитория №6 Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения:	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №6 (Аудитория № 6, Площадь 53.6 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026
	<u>Специализированная мебель:</u> - стул с пюпитром обучающегося - 20 шт.; - стол педагогического работника - 1 шт.; - стул педагогического работника - 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИТУ», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам- 1 шт.; - мультимедиапроектор BenQ				

	MS560 - 1 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт. <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) -лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО				
	Аудитория №8 Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: <u>Специализированная мебель:</u> - стол обучающегося - 15 шт.; - стул обучающегося - 15шт.; - стол педагогического работника - 1 шт.; - стул педагогического работника - 1 шт.; - стол под многофункциональную	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №8 (Аудитория №8, Площадь 56,44 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

	офисную оргтехнику (МФУ) - 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИТУ», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам - 15 шт.; - мультимедиапроектор BenQ MS560 - 1 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт.; <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) -лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
--	--	--	--	--	--

	Аудитория №9 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОАНО ВО «МИТУ», электронной библиотечной системе, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам: <u>Специализированная мебель:</u> - стол - 16 шт.; - стул - 16 шт.; - стеллаж - 1 шт.; - стол под многофункциональную офисную оргтехнику (МФУ) - 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИТУ», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам - 16 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт.; <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №9 (Аудитория №9 Площадь 48,14 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026
--	--	--	---------------	---	---

	ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) -лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
	Аудитория №11 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОАНО ВО «МИТУ», электронной библиотечной системе, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам: <u>Специализированная мебель:</u> - стол - 18 шт.; - стул - 18 шт.; - стеллаж - 6 шт.; - стол под многофункциональную офисную оргтехнику (МФУ) - 1 шт.; - вешалка для одежды - 1 шт.; - тумба - 1 шт. <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИТУ» и к электронной библиотечной системе – 18 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт.; <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО;	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №11 (Аудитория №11 Площадь 54,7 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

	- LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) -лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
--	--	--	--	--	--

9. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Этапы контроля успеваемости и уровня сформированности компетенций по дисциплине как компоненте образовательной программы

Оценивание хода и результатов освоения дисциплины, уровня сформированности у обучающихся закрепленных за ней компетенций (знаний, умений, навыков как компонентов-предикторов, последовательно формирующих компетенции), осуществляется на этапах:

- 1) текущего контроля успеваемости – регулярно осуществляемой проверки учебных достижений обучающихся во время проведения всех видов учебных занятий (лекционных, практических), с применением процедур письменного тестирования или устного опроса по пройденным темам, проверки выполнения заданий (кейсов, кейс-заданий), а также контроля результатов самостоятельной работы по подготовке к практическому занятию, к выступлению с докладом и др.;
- 2) рубежного контроля – внутри семестрового текущего контроля учебных достижений обучающихся, осуществляемого по завершении изучения раздела (модуля) учебной дисциплины, посредством проведения контрольных работ;
- 3) промежуточной аттестации – обязательного семестрового контроля результатов освоения программы учебной дисциплины с целью оценки уровня сформированности у обучающихся компетенций, проводимого путем предварительной аттестации (контроля выполнения итогового практического задания, прохождения итогового тестирования) или письменного экзамена (зачета с оценкой, зачета) в период зачетно-экзаменационной сессии.

Контрольные мероприятия производятся в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ОАНО ВО «МИТУ».

Содержание оценочных средств для разных этапов контроля устанавливается **фондом оценочных средств (контрольно-оценочных материалов)**, представлен в п.9.3.

9.2. Перечень типовых оценочных средств и критерии оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине

Уровень сформированности компетенций по дисциплине проверяется на каждом этапе контроля с использованием комплекса оценочных средств и контрольных мероприятий.

Перечень типовых оценочных средств по дисциплине

Этапы контроля	Контрольные мероприятия (процедуры)	Оценочные средства	Контроль:	
			учебных занятий	ЗУВ
Текущий контроль	Опрос	Вопросы к занятиям	СРС	З
		Тесты	Ауд, СРС	З, У
	Проверка выполнения заданий (кейсов, кейс-заданий)	Задания	Ауд, СРС	У, В
	Оценка выступления с докладом	Реферат, эссе	СРС	З, У
Рубежный контроль	Контрольная работа	Контрольная работа (тесты, задания)	Ауд	З, У, В
Промежуточная аттестация	Предварительная аттестация	Итоговое практическое задание / Итоговый тест	СРС	З, У, В
	Промежуточная аттестация	Экзаменационный билет (тесты, задание)	Ауд	З, У, В

Успешность формирования компетенций (индикаторов компетенций) по дисциплине определяется достижением запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикаторами, уровнем и полнотой формирования необходимых знаний, умений и навыков по дисциплине, что находит отражение в системе оценивания ОАНО ВО «МИТУ».

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при освоении дисциплин осуществляется с применением балльно-рейтинговой системы ОАНО ВО «МИТУ» - комплексной системы поэтапного оценивания уровня освоения компонентов основной образовательной программы и программы в целом и построенной на принципах непрерывного характера контроля и оценивания результатов учебной деятельности и накопительного механизма формирования рейтинга обучающегося.

Система и критерии оценивания знаний, умений и навыков по дисциплине

Этапы контроля	Формируют рейтинг	Итоговый рейтинг в баллах	Уровень сформированности компетенций, измеренный через оценочные средства	Результаты освоения	
				Зачет	Экзамен (зачет с оценкой)
Текущий, в том числе рубежный контроль	Текущий рейтинг	85 - 100	Компетенция сформирована на высоком творческом уровне (знания, умения, навыки)	зачтено	5, «отлично»
		67-84	Компетенция сформирована на достаточном реконструктивном уровне (знания, умения)		4, «хорошо»
		55-66	Компетенция сформирована на базовом репродуктивном уровне (знания)		3, «удовлетворительно»
Промежуточная аттестация	Итоговый рейтинг	0-54	Компетенция не сформирована	не зачтено	2, «неудовлетворительно»

Текущий рейтинг учебных достижений обучающегося формируется по результатам

прохождения контрольных мероприятий текущего и рубежного контроля, каждое из которых оценивается максимум в 100 баллов, а текущий рейтинг определяется как средняя арифметическая из результатов таких мероприятий и не может превышать 100 баллов:

$$\text{Текущий рейтинг} = (\sum \text{ОС ТК} + \sum \text{ОС РК}) / n$$

где $\sum \text{ОС ТК}$ – общая сумма накопленных в семестре баллов за все мероприятия текущего контроля,

$\sum \text{ОС РК}$ – общая сумма накопленных в семестре баллов за мероприятия рубежного контроля,

n – общее количество проведенных мероприятий.

Рейтинг ППА формируется по итогам прохождения предварительной промежуточной аттестации по дисциплине (итогового тестирования или выполнения итогового практического задания) исходя из возможного максимума в 100 баллов. Предварительная промежуточная аттестация является обязательной формой семестрового контроля результатов учебной деятельности независимо от достигнутого уровня текущего рейтинга и проводится на образовательном портале Института (<https://lms.mitu.msk.ru/>).

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр исчисляется исходя из 100-балльной системы оценивания по следующей формуле:

$$\text{Итоговый рейтинг за семестр} = \text{Текущий рейтинг} * 0,7 + \text{Рейтинг ППА} * 0,3$$

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр позволяет ему получить зачет или положительную оценку по экзамену (зачету с оценкой) без дополнительного аттестационного испытания в период зачетно-экзаменационной сессии.

Оценивание учебных достижений осуществляется с учетом установленных критериев применительно к разным контрольно-оценочным материалам.

Критерии оценивания по видам оценочных средств

Оценочное средство	Баллы			
	2, «неудовлетворительно» (0-54 балла)	3, «удовлетворительно» (55-66 баллов)	4, «хорошо» (67-84 балла)	5, отлично (85-100 баллов)
Вопросы к занятиям	теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе	теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов	теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить сам	теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану
Тесты, Итоговый тест	общий вес правильных ответов менее 54%	общий вес правильных ответов составляет 55-66%	общий вес правильных ответов 67-85%	общий вес правильных ответов не менее 85%
Задание, Итоговое практическое задание	работа выполнена фрагментарно, обучающийся проявляет незнание значительной части теоретического материала соответствующего раздела программы учебной дисциплины, допускает грубые ошибки, большинство терминов и формулы определены неверно	работа выполнена фрагментарно, без достаточного научного обоснования решений поставленных перед обучающимся задач, связь результатов его работы с теорией учебной дисциплины прослеживается слабо, в определениях допущено около 50% ошибок	задание выполнено полностью, грамотно, в соответствии с теорией учебной дисциплины, обучающийся проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, определения терминов даны, задачи решены, но с некоторыми ошибками	задание выполнено полностью, ответ соответствует установленным требованиям, демонстрирует глубину и грамотность изложения, обучающийся проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, свободно оперирует знаниями по дисциплине и верно дает определения терминам

Оценочное средство	Баллы			
	2, «неудовлетворительно» (0-54 балла)	3, «удовлетворительно» (55-66 баллов)	4, «хорошо» (67-84 балла)	5, отлично (85-100 баллов)
Реферат, эссе	Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	Тема соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	Тема актуальна, содержание соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использован научный язык изложения, материал изложен логично и последовательно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	Тема актуальна, содержание соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведен анализ различных точек зрения по рассматриваемому вопросу, использован научный язык изложения, материал изложен логично и последовательно, при подготовке к докладу выступающий использовал актуальную литературу, сформулированы выводы и (или) авторская позиция, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.
Контрольная работа	Число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	Показаны минимальные знания по основным темам; выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	Показан достаточный уровень знания изученного материала по теме/модулю/дисциплине, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	Показан высокий уровень знания изученного материала по теме/модулю/дисциплине, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета

По дисциплинам с формой промежуточной аттестации «зачет» итоговый рейтинг за семестр является окончательным результатом. Если он ниже 55 баллов, то обучающийся получает неудовлетворительную оценку и направляется на повторную промежуточную аттестацию (пересдачу).

В случаях, когда достигнутый обучающимся итоговый рейтинг за семестр по дисциплинам с формой промежуточной аттестации «экзамен» или «зачет с оценкой» не позволяет ему получить положительный результат или обучающийся претендует на более высокий результат, он имеет возможность пройти промежуточную аттестацию с дополнительным аттестационным испытанием в период зачетно-экзаменационной сессии, но с обнулением итогового рейтинга за семестр.

Дополнительное аттестационное испытание в период зачетно-экзаменационной сессии обучающийся проводится письменно, экзаменационный билет включает теоретическую (тестовые вопросы) и практическую (задание) части. Итоговый рейтинг обучаю-

щегося по промежуточной аттестации определяется как сумма баллов, полученных обучающимся за ответы на тестовые вопросы (0-60 баллов) и выполнение практического задания (0-40 баллов) билета, максимальное количество баллов 100.

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр (в случае получения оценки «автоматом») или итоговый рейтинг обучающегося по промежуточной аттестации формирует его семестровую оценку по дисциплине.

9.3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации для контроля этапов сформированности уровней компетенций

9.3.1 Тесты

Задания закрытого типа с выбором ответа

	Задание	Правильный ответ
1.	Тема, которую было предложено сделать главной на Конгрессе ФЕПСАК в 1983 г. А) Спортивная мотивация В) Детский и юношеский спорт С) Психология спортсменов D) Тревожность в спорте	D)Тревожность в спорте
2.	Кого называют "отцом-основателем" спортивной психологии? А) Гвидо Шиллинга В)Нормана Трипплетта С)Мартина Хаггера D) Колмена Гриффита	D)Колмена Гриффита
3.	Какой метод психической регуляции разработал А.В. Алексеев? А) психопрофилактика В) психорегулирующая тренировка С) личностная диагностика D) психогигиена	В)психорегулирующая тренировка
4.	В компоненты «боевой готовности» НЕ входит: А) высокий интеллект В) эмоциональное возбуждение С) помехоустойчивость D) уверенность в своих силах	А)высокий интеллект
5.	Скажите, что не относится к уровням организации активности на уровне субъекта? А) физиологический В)психофизиологический С) психический D) социальный	D)социальный
6.	«Специальные способности определяются в отношении к отдельным специальным областям деятельности» - об этом писал: А) Б. М. Теплой В) С. Л. Рубинштейн С)П. А. Бернштейн D)О. В. Дашкевич	В)С. Л. Рубинштейн
7.	По скольким основным группам распределяются виды спорта? А) Шесть В) Семь С) Пять	С) Пять

	D) Десять	
8.	Элективные качества отличаются A) высокой чувствительностью к любым тренировочным нагрузкам B) избирательным изменением при воздействии нагрузок, различных как по характеру, так и по длительности C) развитием скоростных возможностей спортсмена D) способностью к быстрым перестройкам	В) избирательным изменением при воздействии нагрузок, различных как по характеру, так и по длительности
9.	Система управления предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена это A) настройка B) организация C) активность D) секундирование	D) секундирование
10.	Что чаще всего служит показанием для проведения сеанса секундирования? A) намерение тренера B) снижение значимости соревнований C) индивидуальные особенности тренера или спортсмена D) чрезмерно высокий уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения	D) чрезмерно высокий уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения
11.	Назовите компонент психоспортограммы: A) требования к физической активности B) рост спортсмена B) вес спортсмена Г) возраст спортсмена	Правильный ответ: A) требования к физической активности
12.	Какую форму НЕ имеет психологическое сопровождение? A) диагностика B) прогностика C) воздействие D) контроль	D) контроль
13.	Роль какого элемента исключается при планировании психологического сопровождения? A) расписания тренировок B) соревновательного календаря C) учебно-тренировочных сборов D) бесед с тренером и спортсменами	A) расписания тренировок
14.	Дайте ответ, какое психолого-педагогическое воздействие на спортсмена имеет вербальный характер: A) Тренировка позиционно-атакующей манеры B) Оценка скорости двигательной реакции B) Десенсибилизация Г) Все перечисленное	Правильный ответ: B) Десенсибилизация
15.	Тип направления психологического сопровождения спорта, которое участвует в решении задачи восстановления спортсмена после травмы: A) индивидуально-социальное B) терапевтическое B) педагогическое Г) ретравмирующее	Правильный ответ: B) терапевтическое
16.	Отметьте вариант психического состояния спортсмена: A) стартовый тренинг	Правильный ответ: B) стартовое безразличие

	Б) стартовая фобия В) стартовое безразличие Г) стартовый шок	
17.	Этот психолог создал четырехблочную двухуровневую структурную модель, которая включает особенности спортивной деятельности, требования к ее выполнению, трудности; особенности соревнования; психические функции, качества, состояния и умения? А) П. А. Рудик В) Э. Герон С) В. М. Зациорский Д) Л. К. Серова	В) Э. Герон
18.	Выберите правильное распределение уровней психодиагностики в спорте: А) уровень методологии – уровень метода – уровень приема – уровень методики Б) уровень метода – уровень методологии – уровень приема В) уровень методологии – уровень приема – уровень методики Г) уровень приема – уровень методологии – уровень метода	Правильный ответ: А) уровень методологии – уровень метода – уровень приема – уровень методики

9.3.2 Практические задания и кейсы (кейс-задания)

Задания закрытого типа на установление последовательности

	Задание	Правильный ответ
1.	Упорядочите фазы развития состояния стресса у спортсмена в ответ на экстремальную соревновательную ситуацию: А. Фаза истощения Б. Фаза тревоги В. Фаза резистентности	БВА
2.	Упорядочите этапы волевого процесса: А. Стадия обсуждения и борьбы мотивов Б. Решение В. Возникновение побуждения и предварительная постановка цели Г. Исполнение Запишите порядок букв (слева направо)	ВАБГ

Задания комбинированного типа

	Задание	Правильный ответ
3.	Задание комбинированного типа состоит из 2 частей. Необходимо выполнить обе части задания: 1 часть. Спортивный психолог работает с олимпийской сборной по плаванию, помогая спортсменам справляться с давлением СМИ и ожиданиями болельщиков. Относится ли эта работа к сфере "Психологии спорта высших достижений"? А) Да, так как она направлена на специфические фак-	А) Да, так как она направлена на специфические факторы элитного спорта Боевая готовность

	торы элитного спорта Б) Да, потому что психолог работает с олимпийцами В) Нет, это относится к общей психологии стресса Г) Нет, работа с давлением СМИ - это задача PR-специалиста 2 часть. Как называется состояние оптимальной готовности спортсмена к выступлению? (Ответ в 1-2 слова)	
--	---	--

Задания открытого типа

	Задание	Правильный ответ
4.	Заполните пропуск: «Для быстрого снятия напряжения перед стартом часто используется техника _____ - поочередное напряжение и расслабление основных мышечных групп».	прогрессивной мышечной релаксации (ПМР) (альтернативный вариант ответа: прогрессивная релаксация; мышечная релаксация; релаксация по Джекобсону)