

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра медико-биологических
основ физической культуры и
оздоровительных технологий
(МБОФКБОТ, ФФКСТ)**

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра медико-биологических
основ физической культуры и
оздоровительных технологий
(МБОФКБОТ, ФФКСТ)**

наименование кафедры

К.Б.Н., профессор Комаков В.И.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

Дисциплина Б1.В.04 Психология спорта

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения

заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

Программу
составили

канд. пед. наук, Профессор, Шумилин А.П.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Основными целями психологии спорта являются изучение психологи-ческих закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в со-ревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям.

1.2 Задачи изучения дисциплины

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

2. Разработка психологических условий повышения эффективности спортивной тренировки.

3. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов.

4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.

5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

6. Изучение психологических аспектов воспитания спортсменов.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ПК-2:Способен осуществлять тренерскую деятельность по реализации программ спортивной подготовки	
ПК-2.1:Способен проводить отбор занимающихся и давать оценку их перспективности в достижении спортивных результатов	
Уровень 1	Знать психологические основы спортивной подготовки спортсменов
Уровень 1	Уметь определять личностные качества спортсменов в спортивной подготовке
Уровень 1	Владеть знаниями психологического обеспечения спортивной подготовки спортсменов
ПК-2.2:Обеспечивает формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	
Уровень 1	Знать стороны спортивной подготовки
Уровень 1	Уметь проводить анализ подготовленности спортсменов

Уровень 1	Владеть информацией о программах по спортивной подготовке спортсменов
ПК-2.3: Осуществляет подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки	
Уровень 1	Знать особенности подготовки спортсменов к соревнованиям
Уровень 1	Уметь проводить анализ соревновательной деятельности спортсменов
Уровень 1	Владеть информацией о предсоревновательной подготовке спортсменов

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплине "Психология спорта" предшествуют: психология, педагогика, психология физической культуры.

Дисциплина "Психология спорта" необходима для изучения основ спортивной подготовки, психодиагностики в физической культуре и спорте, практик.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=33244>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		4
Общая трудоемкость дисциплины	3 (108)	3 (108)
Контактная работа с преподавателем:	0,28 (10)	0,28 (10)
занятия лекционного типа	0,11 (4)	0,11 (4)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,17 (6)	0,17 (6)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	2,61 (94)	2,61 (94)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)	0,11 (4)	0,11 (4)

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение в психологию спорта	0,25	1	0	12	
2	Мотивация спортивной деятельности	0,25	1	0	10	
3	Психология спортивного коллектива	0,5	1	0	12	
4	Психологические основы физической подготовки спортсмена	0,5	0,5	0	10	
5	Психологические основы тактической подготовки спортсмена	0,5	0,5	0	10	
6	Психология спортивного соревнования. Психические состояния в спорте.	0,5	0,5	0	10	
7	Значение и содержание психорегуляции в спорте	0,5	0,5	0	10	
8	Интуиция и интуитивность в спорте	0,5	0,5	0	10	

9	Психологический контроль в системе подготовки спортсменов	0,5	0,5	0	10	
Всего		4	6	0	94	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение в психологию спорта. Психологическая характеристика спортивной деятельности	0,25	0	0
2	2	Мотивация спортивной деятельности	0,25	0	0
3	3	Психология спортивного коллектива.	0,5	0	0
4	4	Психологические основы физической подготовки спортсмена	0,5	0	0
5	5	Психологические основы тактической подготовки спортсмена	0,5	0	0
6	6	Психология спортивного соревнования. Психические состояния в спорте.	0,5	0	0
7	7	Значение и содержание психорегуляции в спорте	0,5	0	0
8	8	Интуиция и интуитивность в спорте	0,5	0	0
9	9	Психологический контроль в системе подготовки спортсменов	0,5	0	0
Всего			4	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

			Объем в акад. часах
--	--	--	---------------------

			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Предмет психологии спорта. Задачи психологии спорта. Психологическая система спортивной деятельности. Психологические особенности спортивной деятельности. Структура и этапы спортивной деятельности	1	0	0
2	2	Спортивная мотивация в структуре личности. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации. Проявление мотивации в спортивной деятельности. Характеристика типов отношений к занятиям спортом	1	0	0
3	3	Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды. Динамические процессы в команде. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Психологические особенности руководства спортивной командой Управление общением в команде.	1	0	0

4	4	<p>Психологическая сущность физической подготовки. Психологическая характеристика основных физических качеств.</p> <p>Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.</p> <p>Осознание физических качеств. Интеграция физических и психологических средств и методов в развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов</p>	0,5	0	0
5	5	<p>Индивидуальный стиль деятельности в спорте. Понятие тактики, тактической подготовки, задачи тактической подготовки.</p> <p>Психологические особенности мышления в спортивной деятельности. Психологические особенности планирования тактических действий. Факторы, обуславливающие принятие решения. Индивидуальный стиль деятельности в спорте. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов. Рефлексивные процессы в спортивной деятельности.</p>	0,5	0	0

6	6	Психологические особенности спортивного соревнования. Характеристика предстартовых состояний. Диагностика предстартового состояния спортсмена. Предстартовая психологическая подготовка спортсмена. Понятие и параметры состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Предотвращение неблагоприятных психических состояний.	0,5	0	0
7	7	Понятие и назначение психорегуляции в подготовке спортсменов. Идеомоторная тренировка. Психологические основы психорегуляции. Методы психорегуляции.	0,5	0	0
8	8	Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности. Реализация интуиции в спортивной деятельности. Интуиция и антиципация.	0,5	0	0

9	9	Система комплексного психологического контроля в спорте. Углубленный специализированный психологический контроль Этапный психологический контроль. Текущий психологический контроль. Оперативный психологический контроль Виды и объекты психологического контроля. Оценка психической готовности спортсмена. Психологическое тестирование: шкалы, требования.	0,5	0	0
Всего			6	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д.	Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры	Москва: Спорт, 2016
Л1.2	[А.В. Родионова и др.] ; под ред. А.В. Родионова	Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2010
6.2. Дополнительная литература			

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Горбунова Г.Д., Гогунов Е.Н.	Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009
Л2.2	Ильин Е. П.	Психология спорта	Москва: Питер, 2011
Л2.3	Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н.	Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры	Омск, 2008
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гордеева Т. О.	Психология мотивации достижения: учебное пособие для студентов вузов по направлению и специальности психологии	Москва: Смысл, 2006
Л3.2	Шумилин А.П.	Психология физической культуры: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01 Физическая культура]	Красноярск: СФУ, 2018

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется на русском языке. Согласно учебному плану дисциплина " Психология спорта» рассчитана на 94 часа самостоятельной работы По окончании изучения учебного материала предусмотрен зачет.

Построение курса по разделам позволяет осваивать учебный материал как независимый, автономный «мини-курс», что дает возможность погрузиться в материал сохраняя индивидуальный темп учебно-познавательных действий, облегчает самоконтроль за его усвоением.

Изучение курса осуществляется в трех основных формах: 1) посещение лекций; 2) семинарские занятия; 3) самостоятельная подготовка.

Лекции снабжают студентов начальной информацией и ориентируют на самостоятельную работу. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, точная регистрация научных определений и понятий. Необходимо осмысливание и усвоение терминологии изучаемой дисциплины и важнейших количественных констант. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях и монографиях (в курсе отдельным файлом представлен список основной

и дополнительный литературы).

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на семинарских занятиях, в ходе которых студенты подробно анализируют и закрепляют основные компоненты изучаемой темы с учетом их чувственно-эмпирического опыта и знаний, полученных на протяжении обучения в вузе.

Семинарские занятия, преимущественно, организованы в формате смешанного обучения. Во время аудиторной работы преподаватель знакомит студентов с учебным заданием, дает разъяснения по его выполнению, в обсуждениях добивается единообразия в понимании задания. В дистанционной форме с использованием обучающей электронной среды e.sfu-kras.ru студенты самостоятельно выполняют задание и представляют его для комментариев и оценивания. Также представится возможность комментировать и (или) оценивать работы своих одноклассников и однокурсников в электронной среде. Эта работа будет тесно связана с работой на лекциях и семинарах.

На семинарах в рамках сессии «Вопрос-ответ» обсуждаются наиболее затруднительные для понимания вопросы изучаемых тем (вопросы к семинарским занятиям размещены в курсе).

Ряд семинарских занятий имеют вид дискуссий (организованного спорта): представление материала для дискуссии перед студенческой аудиторией и приглашенными экспертами (профессионалами); постановка задач; самостоятельная работа студентов над представленной аргументацией и оформление результатов работы в виде решений, выполненных заданий, конспектов, сообщений или презентаций. Из участников, наблюдающих дискуссию, составляются группы поддержки той или иной позиции в рамках дискуссионной тематики. После представления эти группы собирают, изобретают и упорядочивают аргументы, а затем проводят самостоятельную дискуссию в продолжение той, что была представлена им как образец, пример или демонстрация.

Кроме этого семинарские занятия включают в себя такие методы активного обучения, как «эвристическая беседа», «презентации», «мозговая атака», метод «круглого стола», метод «деловой игры», тренинги, кейс-метод, групповая работа с авторскими пособиями, иллюстративными материалами, обсуждение специальных видеозаписей, встречи с приглашенными специалистами, методы с использованием компьютерной техники.

При изучении программного материала более 40% общего объема учебной нагрузки приходится на самостоятельную работу, которую необходимо выполнять в форме изучения рекомендуемой основной и дополнительной литературы, выполнения предложенных самостоятельных заданий. Самостоятельная работа может

осуществляться в виде домашней проработки теоретических и практических материалов, работы в библиотеках и поисков информации в Интернете, и т.п. В результате самостоятельной работы студенты обретают углубленные знания по проблемам психологии спортивной деятельности, реализации ее потенциала в разных научных дисциплинах. В случае появления затруднений в самостоятельной работе в любое время в онлайн режиме можно обратиться за консультацией к преподавателю, написав на форуме электронного курса.

Некоторые задания в электронной среде имеют определенный срок выполнения, после которого задания не принимаются. При наличии у студента, не сдавшего задание в срок, документально подтвержденной уважительной причины сроки сдачи могут быть продлены.

Оценка качества освоения дисциплины «Психология физической культуры» студентом складывается из оценки его аудиторной работы (на лекционных и семинарских занятиях) и работы в электронной среде e.sfu-kras.ru и выражается в баллах. Вес каждого задания в баллах озвучивается преподавателем на занятиях и(или) указывается в методических указаниях к его выполнению. Количество набранных баллов за аудиторную и самостоятельную работу отражается в курсе в графе «Оценки».

Итоговая аттестация проводится в форме зачета и устного экзамена. Вопросы к зачету размещены на страничке курса.

Данные вопросы составлены с учетом программных требований, ответы на них позволяют выявить уровень знаний теоретического содержания материала дисциплины.

Студент допускается к сдаче зачета, экзамена если, работая на аудиторных занятиях и в электронной среде курса он набирает не менее 60% от максимально возможного количества баллов (100%).

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
-------	-------	--

9.1.2	9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: - Режим доступа: htt://cyberleninka.ru
9.2.2	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: - Режим доступа: htt://e-libraru.ru
9.2.3	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для чтения лекций по данной дисциплине требуется аудитория оснащенная компьютером и проектором или компьютером и интерактивной доской. Для проведения занятий семинарского типа необходим компьютерный класс и интерактивная доска.