

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

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теоретических основ и  
менеджмента физической  
культуры и туризма  
(ТОиМФКТ ФФКСТ)**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теоретических основ и  
менеджмента физической  
культуры и туризма  
(ТОиМФКТ ФФКСТ)**

наименование кафедры

**Гелецкий В.М.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.02 Психология спорта

Направление подготовки /  
специальность 49.03.01 Физическая культура

Направленность  
(профиль)

Форма обучения заочная

Год набора 2018

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.п.н, Профессор, Шумилин А.П.

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель преподавания курса «Психология спорта» – показать будущим специалистам важность и содержание психологического знания в деятельности преподавателя физического воспитания и тренера и повысить эффективность их профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

дать будущим специалистам необходимые знания по психологии спортивной деятельности;

- научить будущих преподавателей и тренеров использованию в своей работе психологических закономерностей, установленных исследованиями психологов спорта;

- ознакомить будущих специалистов с основными психодиагностическими методами изучения индивидуально-психологических особенностей и состояний спортсменов;

- научить будущих специалистов основным методам регуляции психологических состояний;

- дать будущим преподавателям и тренерам знания для установления взаимоотношений с людьми.

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

<b>ПК-2: способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</b>	
Уровень 1	психологические характеристики спортивной деятельности
Уровень 1	применять способы повышения активности спортсменов в учебно-тренировочном процессе
Уровень 1	навыками управления деятельностью спортсменов
<b>ПК-4: способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</b>	
Уровень 1	психологические особенности спортсменов разного возраста и пола
Уровень 1	использовать основные психодиагностические методы изучения индивидуально-психологических особенностей и состояний спортсменов

Уровень 1	методами психорегуляции спортсменов разного возраста и пола
<b>ПК-5: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</b>	
Уровень 1	классификации средств и методов двигательной деятельности
Уровень 1	интегрировать физические и психические средства и методы в развитии силы, быстроты, выносливости у спортсменов на разных этапах подготовки
Уровень 1	способами коррекции состояний спортсменов

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в состав вариативной части ОП ВО.

Изучению «Психологии спорта» предшествует освоение дисциплины «Психология».

Дисциплина является основой для изучения «Основы спортивной подготовки», «Психодиагностика в физической культуре и спорте», «Основы детско-юношеского спорта».

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3 (108)</b>	<b>3 (108)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,44 (16)</b>	<b>0,44 (16)</b>
занятия лекционного типа	0,17 (6)	0,17 (6)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,28 (10)	0,28 (10)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2,31 (83)</b>	<b>2,31 (83)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>	<b>0,25 (9)</b>	<b>0,25 (9)</b>

### 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		4	4	0	0	ПК-2 ПК-4
2		1	3	0	2	ПК-4 ПК-5
3		1	2	0	7	
4		0	1	0	74	
Всего		6	10	0	83	

#### 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	Предмет психологии спорта	1	0	0
2	1	Психологическая характеристика спортивной деятельности	1	0	0
3	1	Мотивация в спорте	1	0	0
4	1	Психология личности спортсмена и тренера	1	0	0
5	2	Психология спортивного коллектива	1	0	0
6	3	Психология спортивного соревнования	1	0	0
Всего			6	0	0

#### 3.3 Занятия семинарского 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	1	0	0
2	1	Психологическая характеристика спортивной деятельности	1	0	0
3	1	Мотивация в спорте	1	0	0
4	1	Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности	1	0	0
5	2	Психология спортивного коллектива	1	0	0
6	2	Психологические основы обучения двигательным действиям	1	0	0
7	2	Психология общения в спорте	1	0	0
8	3	Идеомоторная тренировка в спорте	1	0	0
9	3	Психологические основы тактической и физической подготовки в спорте	1	0	0
10	4	Психологический контроль в спорте высших достижений	1	0	0
Всего			10	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					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------

Л1.1	Никифорова Э. М., Кравцова Е. Д., Еромасов Р. Г.	Научно-исследовательская работа студентов: учеб.-метод. пособие для самост. работы [для студентов спец. 150108 «Порошковая металлургия, композиционные материалы, покрытия»]	Красноярск: СФУ, 2012
------	--	--	-----------------------

## 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	Багадирова С. К.	Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2015
Л1.2	Попов А.Л.	Спортивная психология: учебное пособие	Москва: Флинта, 2013
Л1.3	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д.	Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры	Москва: Спорт, 2016
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ильин Е. П.	Психология индивидуальных различий: монография	Санкт-Петербург: Питер, 2004
Л2.2	Экман П., Ильин Е. П.	Психология эмоций: [перевод с английского]	Санкт-Петербург: Питер, 2013
Л2.3	Ильин Е. П.	Психология общения и межличностных отношений: учебное пособие для вузов по направлению 050100 "Педагогическое образование"	Москва: Питер, 2015
Л2.4	Алексеев А.В.	Себя преодолеть!	Москва: Физкультура и спорт, 1985
Л2.5	Ильин Е.П.	Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. инс-тов по спец.№2114	Москва: Просвещение, 1987
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год



ЛЗ.1	Никифорова Э. М., Кравцова Е. Д., Еромасов Р. Г.	Научно-исследовательская работа студентов: учеб.-метод. пособие для самост. работы [для студентов спец. 150108 «Порошковая металлургия, композиционные материалы, покрытия»]	Красноярск: СФУ, 2012
------	--	--	-----------------------

### **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Научная библиотека СФУ	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э2	Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Э3	Система электронного обучения СФУ	<a href="http://study.sfu-kras.ru/course/category.php?id=148">http://study.sfu-kras.ru/course/category.php?id=148</a>
Э4	Федеральный портал российского профессионального образования	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>

### **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Программа по дисциплине «Психология спорта» разработана на основе модульной технологии с применением электронного обучения в информационной обучающей электронной среде e.sfu-kras.ru.

Реализация программы связывается с освоением учебного материала четырьмя разделами, при этом используются разновидности электронного обучения – обучения с веб-поддержкой и смешанное обучение.

Обучение с веб-поддержкой организуется в дополнение к основному учебному процессу для решения задач, направленных на организацию самостоятельной работы, получение онлайн-консультаций, проведение контроля и т.д. Смешанное обучение предполагает сочетание работы преподавателя и студентов на аудиторных занятиях и в электронной среде.

Для обучения в электронном образовательном курсе необходимо зарегистрироваться в системе электронного обучения на сайте СФУ, получив логин и пароль. Настроить персональный профиль.

Для работы в системе требуется доступ к глобальной сети Интернет. Рекомендуемые браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari 6 и выше, Internet Explorer 9 и выше.

#### **Порядок изучения дисциплины «Психология спорта»**

Дисциплина реализуется на русском языке. Электронный курс «Психология спорта» размещен в информационной обучающей системе по адресу <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10483>. Согласно учебному плану дисциплина " Психология спорта» рассчитана на один семестр – 18 недель, включая 32 часа лекционных занятий, 32 часа

семинарских занятий, 8 часов самостоятельной работы.

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 одногруппников 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 изучающих 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 магистрантов 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 30% 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 спорта» 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 устного экзамена. Вопросы к экзаменационным билетам 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 экзамена если, работая на аудиторных занятиях и в электронной среде курса он набирает не менее 40% от максимально возможного количества баллов (100%).

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

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	Adobe Flash Player 20.0.0.306
9.1.2	Media Player Classic Home Cinema 1.7.10
9.1.3	DivX Play 10.5/5/
9.1.4	VLS Media Player 2.2.2

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Справочные системы не используются.
-------	-------------------------------------

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

- Лекционная аудитория, проектор, доска, учебные столы и стулья
- Плазменный экран, компьютер, беспроводной микрофон, презентёр (беспроводной пульт управления презентациями), проекционный экран
- Проектор Epson EB-G6350, Роло-шторы, Моторизованный экран Matt, Усилитель мощностей R-300, Микрофон Ynten RHC01, Радиомикрофон SHURE, Акустическая система 125Вт – 4 шт., Потолочный громкоговоритель – 20 шт., Компьютер Celeron 1.8, память 2Gb, Усилитель встраиваемых мощностей Intern PAM-120A, Видеомагнитофон Panasonic NV –FJ730, Аудиомагнитофон TEAC W-600R, DVD-BBK